

Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

Əl yazması hüququnda

Vüqar Kazım oğlu Əliyev

“Ümumtəhsil məktəblərində idman qurğuları və avadanlığın fiziki tərbiyə
dərslərinin səmərəliyinin artırılmasında rolu”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: prof. Məcidov N.B.

Bakı – 2021

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	4
I FƏSİL. ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ.....	7
1.1. Problemin mövcud ədəbiyyatda yeri.....	7
1.2. Ümumtəhsil məktəblərin idman zallarına olan standart tələblər.....	12
1.3. Ümumtəhsil məktəblərində idman avadanlığı və ləvazimatı haqqında mütəxəssislərin rəyi.....	25
1.4. Təcrübədə ümumtəhsil məktəblərində olan idman qurğuları və avadanlığın vəziyyəti.....	31
II FƏSİL. AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASINDA STADİONLAR VƏ OLİMPİYA İDMAN BAZALARI.....	33
2.1. Stadionlar haqqında ümumi məlumat.....	34
2.2. Olimpiya idman kompleksləri.....	41
III FƏSİL. ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN İDMAN AVADANLIĞI VƏ LƏVAZİMAT.....	49
3.1. Atletika idman növü üçün avadanlıqlar.....	52
3.2. Gimnastika idman növü üçün avadanlıqlar.....	55
3.3. İdman oyun növləri üzrə avadanlıq.....	60
3.4. İntellektual oyunlar üçün avadanlıqlar.....	65
3.5. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliyinin artırılmasında müəllim və şagirdlər tərəfindən hazırlanmış idman avadanlığı.....	66

NƏTİCƏLƏR.....	74
TƏKLİFLƏR.....	75
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	76

GİRİŞ

Aktuallıq. Cəmiyyətin hazırkı mərhələsində gənc nəslin inkişafı üçün ölkəmizin tarixində ən əlverişli obyektiv şərait yaradılmışdır. Belə ki, indi ölkəmizdə iqtisadi, sosial-siyasi, ideoloji vəzifələr müvəffəqiyyətlə həyata keçirilir, xalqın mədəni səviyyəsi, maddi rifah halı yüksəlir, uşaq və gənclərin inkişafına təsir göstərən ailənin imkan və şəraiti genişlənir. Respublikamızda insanların sağlamlığına xidmət etmək üçün hər il modern və beynəlxalq standartlara cavab verən yeni olimpiya idman bazaları tikilir, ümumtəhsil məktəblərinin idman zalları və meydançaları əsaslı şəkildə təmir olunur, yeni idman avadanlıqları alınır.

Dövlətimizin təhsil sistemində böyük diqqət və qayğısı sayəsində milli təhsil sisteminin inkişafını təmin edəcək normativ-hüquqi sənədlər, dövlət proqramları qəbul edilmişdir. “Azərbaycan Respublikasında” Təhsilin inkişafı üzrə Dövlət strategiyasında ölkəmizin inkişaf konsepsiyasına uyğun olaraq böyüyən nəsillərdə hərtərəfli bilik və bacarıqların formalaşdırılması məqsədilə təhsil sisteminin infrastrukturunu, maddi-texniki baza və insan resurslarının inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulmuşdur.

Bu da öz növbəsində ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin hərəkəti bacarıq və vərdişlərinin formalaşmasında, hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafında, əmək və müdafiə qabiliyyətinin inkişafında, sağlamlığın qorunmasında, cismani və mənəvi cəhətdən inkişafında fiziki tərbiyə olduqca vacib bir prosesdir. Fiziki tərbiyə prosesinin məqsədəuyğun, nəticəyönümlü, sistemli və mövcud təhsil proqramı əsasında həyata keçirilməsi üçün infrastruktur və maddi-texniki baza yüksək şəkildə təmin olunmalıdır. Fiziki tərbiyə prosesinin məqsədyönlü şəkildə həyata keçirilməsi üçün Azərbaycan Respublikasında olan bütün ümumtəhsil məktəbləri, beynəlxalq standartlara cavab verən idman meydançası və idman zalı təmin olunmalıdır.

Tədqiqatın problemi. Aparılan tədqiqatlar zamanı müəyyən olunub ki, ölkədə olan idman zallarının 70-75%-i ümumtəhsil məktəblərinin idman bazası təşkil edir. Bunların əksəriyyətinin isə təmirə ehtiyacı var, bir çoxu tədris proqramında tələb olunan məzmun və saatlara cavab vermir, idman avadanlığı və

ləvazimat köhnəlib və ya yararsız vəziyyətdədir. Məktəblər öz maddi gücləri hesabına bu çatışmamazlıqların öhdəsindən gələ bilmirlər. İdman qurğusu və avadanlığın müasir tələblərə cavab verməməsi, fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliyinin aşağı düşməsinə səbəb olur ki, bu da öz növbəsində şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə marağının azalmasına, davamiyyətin aşağı düşməsinə, nəticədə ümumi sağlamlıq göstəricilərinin aşağı düşməsinə gətirib çıxardır.

Fərziyyə. Ölkədə olan bütün ümumtəhsil məktəbləri infrastrukturun tərkibində olan, beynəlxalq standartlara cavab verən, müasir idman avadanlıqları və qurğuları ilə təmin olunması, nəticədə şagirdlərdə hərəkəti qabiliyyətlərin məqsədə uyğun şəkildə inkişafına, orqanizmin göstəricilərinin müvafiq qaydada tənzimlənməsinə, müəyyən hərəkəti bacarıq və vərdişlərə yiyələnmələrinə, sağlamlıq göstəricilərinin artmasına təsir göstərə bilər.

Tədqiqatın məqsədi. Ümumtəhsil məktəblərində idman qurğuları və avadanlığın fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliyinin artırılması yollarını araşdırmaqdan ibarətdir.

Tədqiqat zamanı qarşıya qoyulan məqsəd aşağıdakı **vəzifələr** vasitəsi ilə yerinə yetirilib:

1. Ümumtəhsil məktəblərində idman qurğuları və avadanlığa olan standart tələbləri müəyyən etmək;
2. Ümumtəhsil məktəblərində idman qurğuları və avadanlığın vəziyyəti haqqında mütəxəssislərin rəyini öyrənmək;
3. Təcrübədə ümumtəhsil məktəblərində idman qurğuları və avadanlığın tələblərə müvafiq olması, quraşdırılması, qorunması, istifadəsini təyin etmək;
4. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliyinin artırılmasında müəllim və şagirdlər tərəfindən idman avadanlığını hazırlamaq.

Qarşıya qoyulan vəzifələr **ümumi pedaqoji metodların** köməyi ilə həll edilib:

1. Ədəbiyyatların təhlili;
2. Pedaqoji müşahidə;
3. Sorğu və anketləşmə;

4. Riyazi hesablama metodu.

Tədqiqat **3 mərhələdə** təşkil olunub:

I mərhələdə (sentyabr – dekabr 2019) biz qarşıya qoyulan vəzifələrlə əlaqədar olaraq ümumtəhsil məktəblərində idman avadanlıqları və qurğuların fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliyinin artırılmasında elmi-pedaqoji ədəbiyyatda vəziyyəti öyrəndik.

II mərhələdə (yanvar – may 2020) Ümumtəhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin təşkili və keçirilməsi, avadanlıq və qurğuların istifadəyə yararlı olub-olmaması, avadanlıq və qurğuların ümumi vəziyyəti ilə bağlı məktəb təcrübəsini müşahidə etdik, tədrisdə qarşıya çıxacaq çətinlikləri və onların aradan qaldırma yollarını və mütəxəssislərin rəyini müəyyənləşdirdik.

III mərhələdə (sentyabr 2020 - may 2021) iki mərhələdə aparılan tədqiqatlar zamanı əldə olunmuş məlumatlar təhlil olunub, qiymətləndirilib, müqayisələr aparılıb, nəticələr çıxarılıb və təkliflər verilib.

Tədqiqatın predmeti - ümumtəhsil məktəblərində idman avadanlığı və ləvazimatlardan asılı olaraq fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsi prosesi.

Tədqiqatın obyektı - ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan idman avadanlıqları və qurğuları.

Tədqiqatın elmi yeniliyi və nəzəri mahiyyəti - bundan ibarətdir ki, ümumtəhsil məktəblərində idman qurğuları və avadanlığın fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliyinin artırılmasında rolu öyrənilmişdir. Tədqiqat nəticəsində alınan tədris materiallarından fiziki tərbiyə müəllimi hazırlayan ali təhsil məktəblərində mühazirə, seminar və təcrübi dərslərdə səmərəli istifadə etmək olar.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti. Tədqiqat zamanı əldə edilən nəticələrdən ümumtəhsil məktəblərinin fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan idman avadanlığı, onların quraşdırılması, istifadə qaydası, qorunması, təmiri, standartlar haqqında metodik vəsait hazırlanmışdır.

I FƏSİL.

ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ

1.1. Problemin mövcud ədəbiyyatda yeri

Cəmiyyət həyatındakı sürətli dəyişikliklər milli təhsil konsepsiyasının daim müasirləşdirilməsini, maarifçilik ənənələrinin genişləndirilməsini, eləcə də mənəvi-intellektual intibaha xidmət edən siyasətin yeni əsaslarla davam etdirilməsini vacib məsələ kimi gündəmə gətirir. Hazırda respublikanın təhsil sistemində davamlı inkişafa yönəlmiş əsaslı infrastruktur dəyişiklikləri aparılır, bir çox dövlət proqramları və layihələr həyata keçirilir. Ölkə başçısı cənab İlham Əliyev çıxışlarında daim vurğulayır ki, təhsilin infrastrukturunu yeniləşdirmədən, müasir tipli yeni məktəblər inşa etmədən, təlim-tədris prosesinə lazımi şərait yaratmadan, dünya ölkələrinə inteqrasiya və mütərəqqi təhsil ənənələrini nəzərə almadan gənc nəslin intellektual inkişafına nail olmaq mümkün deyil. Bu sahədə problemi kəskinləşdirən məqamlardan biri də Respublikanın əksər bölgələrində məktəb binalarının köhnə və yararsız hala düşməsi, avadanlıq və qurğuların yararsız, qəza vəziyyətində olması ilə bağlı idi. Əksəriyyəti keçmiş SSRİ dövründə inşa olunmuş bu məktəblərin acınacaqlı vəziyyəti tədrisin keyfiyyətinin mahiyyətə yeniləşməsinə ciddi əngəl törədirdi.

2002-ci il oktyabr ayının 4-də Ümummilli lider Heydər Əliyev "Azərbaycan Respublikasında ümumtəhsil məktəblərinin müvafiq texniki bazasının möhkəmləndirilməsi haqqında" sərəncam imzalamışdır. Həmin sərəncamda ümumtəhsil məktəbləri şəbəkəsinin genişləndirilməsi, maddi-texniki bazanın möhkəmləndirilməsi nəzərdə tutulurdu. Bu mühüm sənədin icrası ilə bağlı o zaman Təhsil Nazirliyi müvafiq təhlillər aparmış, real vəziyyət ətraflı şəkildə öyrənilmişdi. Məlum olmuşdur ki, respublikada fəaliyyət göstərən 4443 ümumtəhsil məktəbinin 1248-i birtipli layihə üzrə tikilmiş, 3195-i isə uyğunlaşdırılmış binalarda

yerləşdirilmişdir. Həmin məktəblərin 800-dən çoxu Heydər Əliyevin Azərbaycana rəhbərlik etdiyi 1970-1980-ci illərdə inşa olunmuşdur.

2003-cü il fevralın 17-də ölkə başçısı tərəfindən "Azərbaycan Respublikasında yeni ümumtəhsil məktəblərinin tikintisi, əsaslı təmiri və müasir tədris avadanlıqları ilə təmin olunmasına dair proqramı (2003-2007-ci illər)" təsdiq edilməsi haqqında verilən sərəncam bu istiqamətdə yaranmış problemlərin aradan qaldırılması sahəsində müstəsna əhəmiyyətə malik dövlət sənədi olmuşdur. Təsdiq edilmiş proqrama müvafiq olaraq 2003-2007-ci illərdə respublika üzrə 44 min 698 şagird yeri olan 149 yeni məktəbin tikintisi, 175 məktəb üçün 1328 əlavə sinif otağının inşası, müasir avadanlıqlarla təmini, 408 məktəbin əsaslı təmiri aparılmışdır.

Problemin həllinin davamı 11 fevral 2004-cü il tarixli "Azərbaycan Respublikası regionlarının sosial-iqtisadi inkişafı Dövlət Proqramı (2004-2008-ci illər)" öz əksini tapmışdır. Bundan başqa, ölkə başçısının 27 fevral 2006-cı il tarixli sərəncamı ilə təsdiq olunmuş "Bakı şəhərinin qəsəbələrinin sosial-iqtisadi inkişafının sürətləndirilməsi üzrə (2006-2008-ci illər) Dövlət Proqramı" da uğurlu nəticələrə imkan yaratmışdır. Sözügedən dövlət proqramları ayrı-ayrı bölgələrdə, o cümlədən paytaxtın qəsəbələrində təhsil infrastrukturunun yeniləşməsinə ciddi zəmin yaratmış, orta ümumtəhsil məktəblərinin bərpası və yenidən qurulması, habelə yeni məktəblərin tikintisi prosesi geniş vüsət almışdır. Yeni tikilən ümumtəhsil məktəblərində beynəlxalq standartlara cavab verən idman meydançası və idman zalı mövcud qaydalara uyğun istifadəyə verilmişdir. Onu da qeyd edək ki, "Azərbaycan Respublikasında ümumtəhsil məktəblərinin avadanlıqlarla təmin olunmasına dair İnkişaf Proqramı (2005-2009-cu illər) " bu sahədə təxirəsalınmaz tədbirlərin həyata keçirilməsini təmin etmişdir.

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyevin təhsillə göstərdiyi xüsusi qayğı sahəsində hazırda da təhsil müəssisələrinin tikintisi və yerləşdirilməsi sahəsində böyük miqyaslı işlər aparılmaqla yanaşı, respublikamızın sürətli iqtisadi inkişaf yolunda olması, geniş maliyyə imkanları qazanması ilə şərtlənir.

Dövlət başçısının "Qəza vəziyyətində olan ümumtəhsil məktəbləri üçün yeni binaların tikilməsi və bir sıra məktəblərdə əsaslı təmir işlərinin aparılması haqqında " 16 avqust 2007-ci il tarixli sərəncamı ilə Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Ehtiyat Fondundan 14 milyon, "Qəza vəziyyətində olan ümumtəhsil məktəb binalarının tikintisi, təmiri və ali təhsil müəssisələrinin maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi haqqında "23 iyun 2008-ci il tarixli sərəncamı ilə 25 milyon, "Qəza vəziyyətində olan ümumtəhsil məktəb binalarının yenidən qurulması işinin davam etdirilməsi barədə "23 iyun 2009-cu il tarixli sərəncamı ilə 13 milyon, "Qəza vəziyyətində olan ümumtəhsil məktəblərinin yenidən qurulması ilə bağlı əlavə tədbirlər haqqında "4 dekabr 2009-cu il tarixli sərəncamı ilə 3 milyon manat vəsait ayrılmışdır. Eyni zamanda, Azərbaycan Prezidentinin 2003-2009-cu illərdə təməli qoyulmuş, yeni tikilmiş, əsaslı təmir olunmuş bir çox məktəblərin açılış mərasimində iştirakı, hər yeni dərs ilinin ilk günündə müəllimlərlə, şagirdlərlə, valideynlərlə görüşü təhsilə diqqət və qayğının bariz təəcəssümüdür.

Yeni ümumtəhsil məktəblərinin tikintisi, mövcud məktəblər üçün əlavə korpusların inşası, onların əsaslı təmiri, müasir idman avadanlıqları və qurğuları təminatı nəticəsində, ümumilikdə ölkə üzrə 1 milyondan çox şagirdin təlim şəraiti yaxşılaşdırılmışdır. Məktəblərin maddi-tədris bazasının bütövlükdə müasir tələblər səviyyəsinə çatdırılması məqsədilə onların təlim keyfiyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərən tədris laboratoriyaları, kitabxana və idman infrastrukturu ilə təmin olunması istiqamətində də ciddi addımlar atılmışdır.

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 15 sentyabr 2008-ci il tarixli sərəncamı ilə təsdiq edilmiş "2008-2012-ci illərdə Azərbaycan Respublikasında yoxsulluğun azaldılması və davamlı inkişaf Dövlət Proqramı" na əsasən, 2009-2012-ci illərdə 390 məktəb üçün yeni binanın inşası, 540 məktəb üçün əlavə korpusların tikintisi, 900 məktəbin əsaslı təmiri nəzərdə tutulmuşdur. Perspektiv üçün əsas hədəf çoxnövbəliliyin ləğvi və beşgünlük tədris həftəsinə keçilməklə bütün şagirdlər üçün əlverişli təlim şəraitinin yaradılmasıdır.

Bundan əlavə Prezident İlham Əliyevin 29 dekabr 2012-ci il tarixli fərmanı ilə “Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış” inkişaf konsepsiyası təsdiq edilmişdir. Konsepsiyanın tələblərinin yerinə yetirilməsi Azərbaycanda təhsilin ən müasir səviyyədə inkişafına və təşkilinə səbəb olacaqdır.

Təhsil Nazirliyi tərəfindən 2018/2019-cu tədris ilində respublika ümumtəhsil müəssisələrinin say tərkibi haqqında məlumat verilmişdir. Hazırda respublikada 322 ibtidai məktəb, 3307 tam orta məktəb, 795 ümumi orta məktəb, 16 xüsusi tipli ümumi orta məktəb və 7 əyani-qiyabi (axşam) tam orta məktəb, o cümlədən 59 məktəb-lisey, 49 lisey, 15 gimnaziya və 14 inteqrasiya təlimli internat tipli gimnaziya olmaqla, ümumilikdə 4443 Dövlət, 23-ü qeyri-dövlət ümumtəhsil məktəbləri fəaliyyət göstərir. Şagirdlərin sayı isə 1 567 016 nəfər olmasına baxmayaraq, 2019-2020-ci tədris ilinin əvvəlinə olan proqnoz göstəricilərinə əsasən, yeni tədris ilində respublikanın ümumi təhsil müəssisələrində ümumilikdə 1 525 016 şagird təhsil alacaq. Respublikada olan məktəblərin 3,817-si rayonların, 318-i Bakı şəhəri üzrə Təhsil İdarəsinin, 215-i Naxçıvan MR-nın, 37-si TN-nin internat tipli müəssisələrinin, 25-i özəl müəssisələrin, 21-i Nazirliyə tabe müəssisələrin, 10 məktəb isə digər qurumlara tabe müəssisələrinin payına düşür. Araşdırmalarımıza görə təhsil ocaqları 2004-cü ildən günümüzdə qədər olduqca sürətli şəkildə bərpa prosesləri, yenidən qurulma işləri və yeni tikilmiş ümumtəhsil məktəblərin nəzdində beynəlxalq standartlara cavab verən müasir idman zalları ilə təmin olunmuşdur.

Azərbaycan Təhsil Nazirliyi (TN) ölkənin orta məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi ilə bağlı mövcud vəziyyəti dəyərləndirib.

Nazirlikdən bildirilib ki, hazırda Azərbaycanın idman zalı olmayan məktəblərinin sayını konkret demək mümkün deyil: “Çünki 2003-cü ildən başlayaraq, yeni son 10 ildən də artıq müddətdə Azərbaycanda 3000-dən çox ümumtəhsil məktəbi yenidən tikilib və ya əsaslı təmir edilib. Bu da o deməkdir ki, ən azı, 3000 məktəbin idman zalı fəaliyyət göstərir, yaxud da onların idman meydançaları yenidən qurulub. İdman infrastrukturu ən müasir səviyyədə təmin olunur. Şagirdlər qurğulardan, avadanlıqlardan istifadə edə bilər. Hətta yüksək

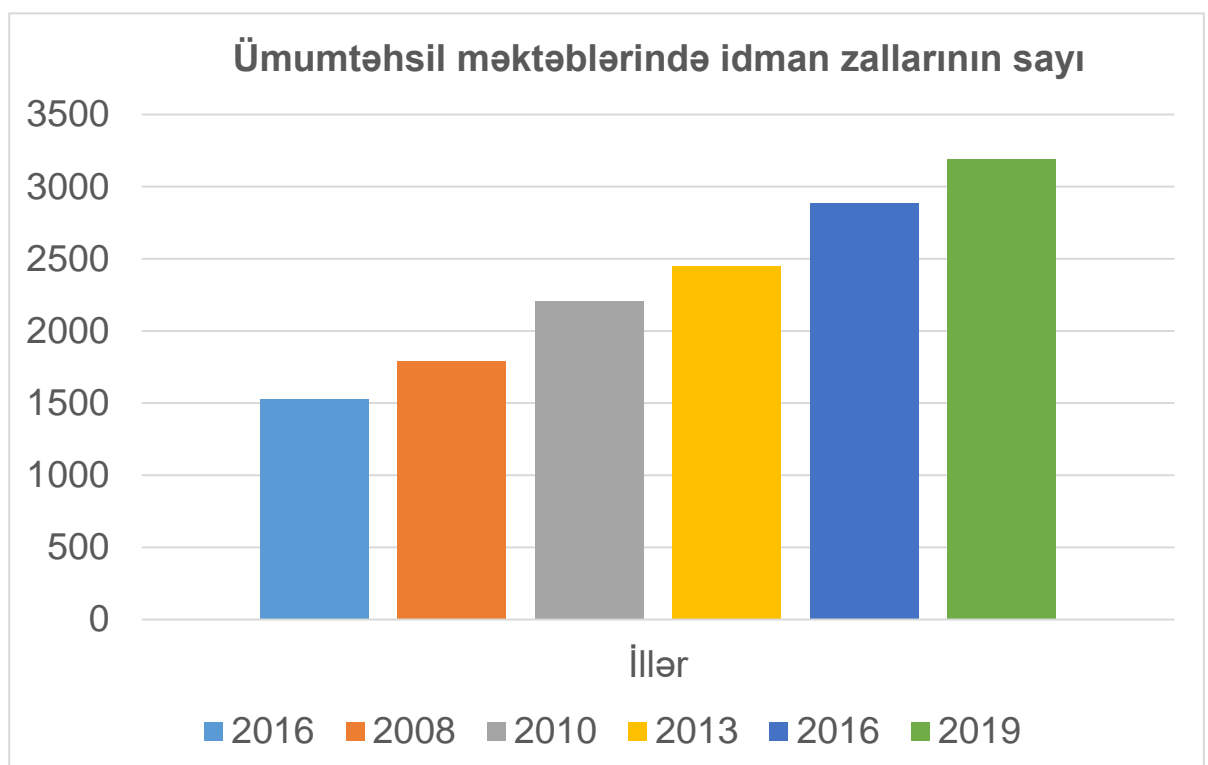
səviyyəli yarışlar belə keçirilə bilər. Lakin bununla belə idman zalı və ya meydançası olmayan, qurğuları nasaz olan, istifadəyə yararsız məktəblərdə mövcuddur. Hansı ki, o məktəblərdə fiziki tərbiyə dərsinə olan maraq olduqca aşağı səviyyədədir. Lakin Nazirlik qeyd edib ki, Ümumtəhsil məktəblərində idman infrastrukturunun yaradılması gələcəkdə məktəblərin təmiri zamanı nəzərə alınacaq və təhsil sistemində idman infrastrukturuna diqqətin göstərilməsi siyasəti mütləq qaydada davam etdiriləcək (cədvəl 1, şəkil 1.).

Ümumtəhsil ocaqlarında idman zalları dinamikası

Cədvəl 1.

Respublika üzrə ümumtəhsil məktəblərində idman zalları	İllər					
	2004	2008	2010	2013	2016	2019
Say	1530	1790	2210	2449	2890	3195

Azərbaycanın elə ümumtəhsil məktəbləri var ki, onların idman infrastrukturunu ən müasir səviyyədədir. Belə məktəblərdə yüksək səviyyəli yarışlar da keçirilir. Təhsil



Nazirliyindən bildirilib ki, Azərbaycanın müstəqilliyi dövründə, xüsusilə son 10-15 il ərzində Azərbaycanda məktəb binalarının tikilməsi və yenidən qurulması zamanı idman infrastrukturunun qurulması mütləq qaydada nəzərə alınır.

Təhsil ocaqlarında idman zallarının dinamikası

1.2. Ümumtəhsil məktəblərin idman zallarına olan standart tələblər

İdman infrastrukturunun yaradılması gələcəkdə məktəblərin təmiri zamanı da nəzərə alınacaq və təhsil sistemində idman infrastrukturuna diqqətin göstərilməsi siyasəti davam etdiriləcək. Həmçinin Təhsil Nazirliyi tərəfindən əlavə edilib ki, orta məktəblərdə fiziki hazırlıq yalnız idman zallarında deyil, həm də mövsümdən asılı olaraq, məktəblərin həyətlərində – idman meydançalarında (stadionlarında) keçirilə bilər. Hazırda da fiziki tərbiyə dərslərinin keçirilməsi üçün məktəblərin həyətlərindən və bu ərazilərdəki qurğulardan istifadə edilir.

Məlum olduğu üzrə ümumi təhsil üzrə dövlət təhsil proqramlarının (kurikulumların) yerinə yetirilməsinə əlverişli şərait yaratmaq məqsədilə ümumi təhsil müəssisələri zəruri maddi-texniki və tədris bazasına malik olmalıdır. Ümumtəhsil müəssisəsinin maddi-texniki və tədris bazasına təchiz olunmuş tədris laboratoriyaları, emalatxanalar, idman və akt zalı, təhsil alan və təhsil verənlər üçün mebel avadanlığı, informasiya-kommunikasiya texnologiyaları, audio-vizual avadanlıqlar, əyani-tədris vasitələri, təlimin texniki vasitələri, dərslik və elmi-bədii ədəbiyyatlar fondu daxildir. Fiziki tərbiyə dərsləri üçün idman bazası, idman zalı və məktəbyanı sahədə bağlı və ya açıq idman meydançalarından ibarətdir. İdman qurğusunun ölçüləri məktəbin əhatəsindən, tipindən və şagirdlərin sayından asılıdır.

Tədris müəssisələrində idman qurğuları ölkənin ümumi bədən tərbiyəsi və idman qurğuları sırasında mühüm rol oynayır. Bəzi yaşayış məntəqələrində və ya kiçik rayonlarda əhalinin bədən tərbiyəsi və idmanı üçün yeganə idman qurğusu məktəbin idman zalı və ətrafdakı idman meydançaları olur. Ümumtəhsil məktəblərinin idman zalları kiçik ölçülərinə baxmayaraq universallığı ilə fəqlənməlidir. Burada müxtəlif formalı və məzmunlu təcrübi dərslər keçirilməsi

nəzərdə tutulub. Belə tədris prosesini təmin etmək üçün zallar köməkçi otaqlar ilə təmin olunmalıdır. Belə tipli zallar əlavə avadanlıqla təmin olunmalıdır ki, tədris prosesini təmin edə bilsin. Avadanlığa əsas tələbat ondan ibarətdir ki, dərslərin məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq onları asanlıqla quraşdırmaq, eləcə də tez bir zamanda yığışdırmaq mümkün olsun. Əlavə olaraq idman qurğularına olan gigiyenik tələblər “Müasir tipli ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin təhsil alma normativ tələblərinə cavab verməlidir”. Bu tələblərə cavab verən avadanlıqla idman zalının təmin olunması fiziki tərbiyənin əsas vəzifələrindən biri olan fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini və dərslərin sıklığını artırır. Həmçinin qeyd etmək lazımdır ki, idman zalında məktəblilər ilə dərslərdən kənar idman bölmələrində məşğələlər keçirilir.

İdman zallarının ölçüləri ən təsirli təhsil və təlim prosesini təmin etmək üçün müəyyən bir şəkildə standartlaşdırılır. İdman zalları ilk dəfə Avropa ölkələrində və ABŞ-da XIX əsrin ortalarında bəşəriyyət tərəfindən istifadə edilmişdir. İdman zallarının ölçüsü və sayı tələbələrə sayından asılıdır. Bir məktəbdə siniflərin sayı 8 ilə 20 arasında dəyişirsə, idman salonunun sahəsi 162 m² olmalıdır. 20-30 sinif otağının iştirakı ilə - 288 m², 40 sinif otağından - iki otaq (450 və 144 m²). Bir məktəbdə 50 sinif otağı varsa, böyük idman salonunun sahəsi 648 m², kiçik idman salonunun sahəsi isə 144 m² olmalıdır. Bir qayda olaraq, kiçik idman salonlarının təyin edilməsi ibtidai sinif şagirdləri ilə dərslər üçündür. Məktəblərin idman zalları ölkədəki idman qurğularının 70-75%-ni təşkil edir. Ancaq hazırda idman zalında hər şagirdə düşən sahə 0,3-0,4 m² - dir. Elmi tədqiqatların nəticələrinə görə məktəbin idman zalında hər şagirdə normada 1,4 m² az sahə düşməməlidir. Yəni hazırda məktəblərin idman zallarının sahəsi ancaq 25%-i normalara cavab verə bilər.

Adətən ümumtəhsil məktəblərində idman zalları 4 tiptə qurulur:

1. Ölçüsü 9 x 18 m, hündürlüyü 5 m;
2. Ölçüsü 12 x 24 m, hündürlüyü 6 m;
3. Ölçüsü 15 x 30 m, hündürlüyü 7 m;
4. Ölçüsü 18 x 36 m, hündürlüyü 8 m (cədvəl 2).

**Ümumtəhsil məktəblərindəki siniflərin sayından asılı olaraq
idman zallarının sayı və ölçüləri**

Cədvəl 2.

Sinif otaqlarının sayı	Böyük idman zalı	Kiçik idman zalı
8-20	162 m ² (9x18)	-
20-30	288 m ² (12x24)	-
40	450 m ² (15x30)	144 m ² (8x18)
50	648 m ² (18x36)	144 m ² (8x18)

Əksər zallar 18 x 9 m. və 24 x 12 m. ölçüsündədir. Belə zallar ibtidai sinif şagirdlərinə dərs keçmək üçün nəzərdə tutulub. İdman zallarını tikilişin birinci mərtəbəsində yerləşdirmək lazımdır. Çünki idman zalı üçün ən yaxşı yer birinci mərtəbədədir. Əlavə olaraq açıq idman salonuna çıxışı olan ayrı bir blokun olması məsləhət görülür. Bəzi hallarda səs-küydən mühafizə tədbirlərinə riayət edilməsi şərti ilə, idman zalının akt zalının üzərində yerləşdirilməsinə yol verilə bilər. Zalların ölçüsü fiziki tərbiyə tədris proqramını tam yerinə yetirmək üçün və dərstdən kənar əlavə məşğələlər keçirmək üçün hesablanmalıdır. Zalları hündürlüyü 6 metrədən az olmamalıdır (şəkil 1.).



Şəkil 1. Ümumtəhsil məktəblərinin idman zalı

Məktəbin idman zalının yanında idman avadanlığının saxlanması üçün otaq, qızlar və oğlanlar üçün iki soyunub geyinmə otaqları, iki sanitariya qovşağı, iki duşxana, müəllimlər üçün otaq, trenajor zalı və mümkün olsa hovuzun olması məsləhətdir. Son zamanlar müasir tipli ümumtəhsil məktəbləri inşa olunur. Bu idman zallarının təkmilləşdirilməsində özünü göstərir. Bəzən böyük məktəblər üçün

iki idman zalı inşa edilir. Bunun ən başlıca səbəbi fiziki tərbiyə dərsləri zamanı zala daxil olan bir çox siniflərdir. İdman zalına hər sinifdən olan şagirdlər daxil olur ki, buda şagirdlərin ehtiyac və maraqlarının tam ödənilməsinə, eləcə də dərslərin qarışıq formada keçirilməsinə gətirib çıxardır.

Bir qayda olaraq idman zalları məktəbə bitişik və ya məktəb daxilində olur. Lakin idman zalı həkim, müəllimlər və sinif otaqlarından uzaqda yerləşməlidir. İdman zallının tavanı möhkəm olmalı, səliqə ilə rənglənməli və topla vurulan zərbələrə qarşı davamlı olmalıdır. Bəzi hallarda tavan taxtadan da düzəldilir. Quruluşuna görə döşəmələr sərt (parket, taxta) və yumşaq (sintetik material) olur. İdman zalında döşəmənin üst səthi üfüqi istiqamətdə qurulur. Döşəmə düz olmalı, lakin sürüşkən olmamalıdır. Döşəmənin quruluşu zalın təyinatı nəzərə alınmaqla müəyyən edilir.

İstənilən halda istiliyin saxlanması və səs qarşısının alınması ilə bağlı tələblərə əməl edilməlidir. idman zallarının döşəməsi lazımi güc, aşınma müqaviməti və elastiklik faktorlarına sahib olmalıdır. Eyni zamanda, belə bir örtüyün çox yönlü olduğunu unutmamalıyıq, çünki bu otaqda tətbiq olunan bütün idman növləri üçün uyğun olmalıdır.

Örtüyün qoyulması prinsipi alt döşəmənin vəziyyəti ilə müəyyən edilir. Bəzi materiallar birbaşa köhnə zəminə, bəziləri mövcud baza kırıqlara quraşdırıla bilər. Universal tipli idman zallarında döşəmə örtüyü çox qatlıdır. Laylar müxtəlif materiallardan (ağac, polimer, beton və s.) hazırlana bilər.

Adətən universal idman zallarının döşəməsini örtmək üçün modul PVC (polivinil xlor) plitələr və ya qırıntı kauçuk istifadə olunur. Bu materiallar həm quraşdırma, həm də sonrakı təmir üçün əlverişlidir. Lazımi gücə və elastikliyə sahibdirlər, təmizlənmə üçün istifadə olunan kimyəvi maddələrin və suyun təsirlərinə davamlıdırlar və əla zərbə udma xüsusiyyətləri nümayiş etdirirlər. Eyni zamanda, belə bir örtüyün qiyməti bir idman parketindən daha aşağıdır və zədələnmə halında, döşəmənin bir hissəsi bütün səthin bahalı bir şəkildə sökülmədən asanlıqla

dəyişdirilə bilər. Bu materialların rənglərinin müxtəlifliyi, müxtəlif idman növləri üçün sahələri yalnız işarələməklə deyil, həm də rəng ilə vurğulamağa imkan verir.

Hər birinin döşəmənin tərkibi üçün öz tələbləri olan müxtəlif qapalı zallarda yarışlar keçirmək lazımdırsa, yığıla bilən bir quruluş şəklində edilə bilər. Bu üsul döşəmənin quraşdırılmasını asanlaşdırır və üst qat üçün istifadə olunan materiallar keyfiyyət itirmədən təkrar tətbiq olunmasına, eləcə də sonradan idman xətlərinin silinməsinə imkan verir. Qatlanan panellərin köməyi ilə bir konki meydançası da bədii gimnastika sahəsinə çevrilə bilər.

Ümumiyyətlə idman zallarında döşəmələr üçün taxta örtüklər, soyunub-geyinmə otaqlarda, qarderoblarda, masaj otaqlarında, dəhlizlərdə - yaxşı istilik izolyasiya keyfiyyətlərinə malik olan linoleum istifadə olunur. Bu örtüklərdən istifadə edərək döşəmələrin nəm təmizliyini sistemli şəkildə aparmağa imkan verir. Duşlar, tualet, vanna otağında döşəmə keramik plitələrlə örtülməlidir. İdman zallarında ən geniş yayılmış döşəmələrin növlərinə görə aşağıdakı sadalanan örtüklərdən istifadə olunur:

1. Poliuretan. Bu material bir idman zalı üçün özünü düzəldən bir mərtəbə istehsal etmək üçün istifadə olunur - nəmə davamlı, tikişsiz və elastik, diqqətlə düzəldilmiş bir bazaya quraşdırılmışdır. Poliuretan qoruyucu təbəqə həm xüsusi boyaqlarla, həm də öz-özünə yapışan lentlərin köməyi ilə idman sahəsinin işarələnməsinə imkan verir. Əksər istehsalçılar geniş bir məhsul çeşidinə sahibdirlər, buna görə idman zalı üçün uyğun rəng seçmək çətin deyil. Döşəmə zamanı müxtəlif rəngli linoleumun istifadəsi oyun sahələrini daha yaxşı vurğulamağa imkan verəcəkdir. Material dinamik və statik yüklərə davamlıdır, eyni zamanda orta dərəcədə rahatlıq verir (şəkil 2.).



Şəkil 2. Poliuretan örtüklü idman zalı.

2. *Polivinil xlor*. Bu çox qatlı PVC köpük toxunmamış lif sabitləşdirici mesh sayəsində əla zərbə udumuna və hətta yük paylanmasına malikdir.

3. *Kauçuk*. Kauçuk, poliuretan və kauçuk qranullar, vulkanizasiya olunmuş kauçuk (təbii və sintetik) əsaslı modul və rulon örtüklər xüsusilə zərbəyə davamlıdır. Standart rulonun genişliyi 150 sm-dir və qalınlığı gözlənilən yükə görə seçilir. Yaxşı örtünün yüksək sıxlığı ($1050\text{kg} / \text{m}^3$) və elastikliyi sayəsində mümkündür. Belə bir örtük toksik deyil, kifayət qədər elastikliyə və davamlılığa malikdir. Buna görə idman zalı üçün yumşaq kauçuk döşəmə, həcmli avadanlıqlar mövcuddursa ideal hesab etmək olar (şəkil 3.).



Şəkil 3. Kauçuk örtük.

4. *Taxta*. Bir idman zalı üçün döşəmə, yalnız bir taxta döşəmə ola bilərdi, lakin bu gün bu cür örtük yaradarkən müxtəlif ağaclardan istifadə olunur - çox qatlı parket lövhələri, kirişlər, kütüklər. Son illərdə idman zalı üçün çox davamlı, asan baxımlı və ucuz sintetik döşəmə örtükləri olmasına baxmayaraq, rezin, poliuretan və ya PVC rulonlu materiallar bu məqsədlər üçün hər zaman uyğun olmaya bilər. Geniş

sınaqlardan sonra mütəxəssislər gəldiyi nəticəyə görə ən yaxşı idman zalı döşəmələri ağacdan (taxta) hazırlanan döşəmələrdir (şəkil 4.).

İdman zalları yuxarı mərtəbələrdə yerləşdikdə, altındakı köməkçi otaqları səs effektlərindən qorumaq lazımdır. Bunun üçün döşəmə kütlələrinin altına 40-50 mm qalınlığında kağıza tikilmiş mineral yun paspaslardan hazırlanmış səs keçirməyən yastıqlar qoyulur. Ümumiyyətlə idman və təhlükəsizlik ayrılmaz şəkildə bir-birinə bağlıdır.



Şəkil 4. Taxta döşəməli idman zalı.

Əsas qorunma və təhlükəsizlik formasına çevrilən paspaslardan istifadə etmədən gimnastika etmək və qeyri-bərabər çubuqlarda isinmək mümkün deyil. İdman ləvazimatları paspaslarla təchiz olunmadan, onların üzərində istiləşmə və ya məşqlər etmək qadağandır, bu həm ümumi təhsil məktəbləri, həm də digər idman obyektləri tərəfindən yerinə yetirilməli olan ilk təhlükəsizlik tələbidir. Qoruyucu paspaslar quraşdırılan idman zallarında sütunlar, divarlar, istilik radiatorları və s. ilə təmasda olduqda müxtəlif növ yaralanmaların qarşısını almaq mümkün olacaqdır (şəkil 5.).



Şəkil 5. Qoruyucu paspas.

İdman zalının divarları zalda olan qurğuların təyinatına əsasən düzəldilir. Divarı layihələşdirərkən ilk növbədə ona bərkidilən idman avadanlıqlarının ağırlığı nəzərə alınmalıdır. Çox zaman top zərbəsindən qorunmaq üçün divarlara xüsusi tor bərkidilir. Pəncərələrdə olan nəfəsləməni açmaq üçün toru divardan təxminən 25-30 sm. aralı bərkitmək lazımdır. İdman avadanlıqlarının rahat daşınması üçün qapının eni və ən azı 1,5 metr olmalıdır. Məktəbin idman zalları üçün mərkəzləşdirilmiş istilik sistemi quraşdırılır.

İdman oyunları üçün nəzərdə tutulan zallarda işıq lampaları divarın yuxarı və yan tərəflərində quraşdırılır. Lampalar elə quraşdırılmalıdır ki, oyun meydançası yaxşı işıqlandırılsın. İşıqlandırıcı lampalar ayda ən azı bir dəfə tənzimlənməlidir. Bununla yanaşı idman zalı kifayət qədər işıqlı olmalıdır. İşıqlandırma təbii və süni formada düzəldilə bilər.

Təbii işıqlandırma. Hər bir idman zalında mütləq qaydada təbii işıqlandırma olmalıdır. Təbii işıqlandırmanın həcmi pəncələrin ölçülərindən asılıdır. Zalda pəncələrin hündürlüyü ciddi normalarla tənzimlənilir. Pəncələrin aşağı hissəsi ən azı döşəmədən 1,5 metr hündürlükdə olmalıdır (şəkil 6.).



Şəkil 6. Təbii işıqlandırma ilə təchiz olunmuş idman zalı.

Süni işıqlandırma. İdman zallarında elektrikle işıqlandırmanın iki təyinatı var. İşçi və qəza halları üçün nəzərdə tutulmuş. İdman zalının işıqlandırılması üçün ən müxtəlif lampalardan istifadə edilir(şəkil 7.).



Şəkil 7. Süni işıqlandırma ilə təchiz olunmuş idman zalı.

İdman zalında yaradılan süni mikroiklim bilavasitə havanın temperaturundan asılıdır. Zalda yaxşı havalandırma olmalıdır. Yetərli deyilsə və salonun ölçüsü kiçikdirsə, havadakı karbon qazının miqdarı normadan çox olacaq. Bunun nəticəsində toz və mikrobların miqdarı artacaqdır. Hava mübadiləsi üçün dərslər

arası fasilələr zamanı, havalandırma sistemi mövcud deyilsə idman zalını havalandırmaq lazımdır. İdman zalında havanın temperaturu təxminən +17-18°, soyunub-geyinmə otağında isə 20-25° olmalıdır. Zalda nisbi rütubət 40-60%, hava hərəkəti isə 0,06-0,25 m/s. olmalıdır. Ümumiyyətlə fiziki tərbiyə dərsləri havası yaxşı təzələnmiş idman zalında olması zəruridir. Bu proses təbii və süni şəkildə həyata keçirilir. Təbii ventilyasiya pəncərələri açmaqla, süni isə müəyyən qurğular vasitəsilə həyata keçirilir. İdman zalında bir adam üçün hava mübadiləsinin norması 80 m³. olmalıdır.

İdman zalında məşğul olanların əmək məhsuldarlığının artırılması və rahat fəaliyyət göstərməsi üçün estetik tələblərin ödənilməsi əsas şərtlərdən biridir. Bu məsələdə idman zalında olan alətlərin və avadanlıqların rənginin düzgün seçilməsi zəruridir. Məlum olduğu kimi rəng insanın əhvali-ruhiyyəsinə birbaşa təsir göstərən amillərdən biridir. Düzgün seçilmiş rəng hərəkəti yerinə yetirməzdən əvvəl diqqəti cəmləşdirməyə kömək edir. Zalın divarlarının açıq rəngdə olması daha məqsədə uyğundur. Bu gigiyenik tələblərə daha yaxşı cavab verməklə yanaşı həm də işığa qənaət baxımından sərfəlidir.

Bəzi mütəxəssislər hesab edirlər ki, zalın divarlarının rənginin monoton (saya) olması məqsədəuyğun deyil. Məşğul olanların istiqaməti düzgün müəyyənləşdirməyə kömək etmək üçün divarın müəyyən hissələrində işarələrin fərqli bir rəngdə qoyulması daha məqsədə uyğundur. Alət və avadanlıqların (hədəf lövhəsi, meydançada olan xətlər və s.) rəngi elə seçilməlidir ki, diqqəti cəlb etsin. Rənglər seçilən zaman ümumi qəbul edilmiş estetik zövq, milli ənənələr və nəhayət dəb amili də nəzərə alınmalıdır.

Aşağı yaşlı məktəblilər üçün nəzərdə tutulmuş idman zallarında divarın rənginin sarı və qırmızı olması daha məqsədəuyğundur. Çünki uşaqlar əvvəlcə sarı və qırmızı, sonra isə göy yaşıl rəngləri qavrayır.

Hər bir idman zalı üçün *təxliyyə planı* hazırlanmalıdır. Bu plan məşğul olanların tez və operativ xilas olmaları üçün nəzərdə tutulur. Örtülü idman qurğularında döşəmə və tavan yangına davamlı materialdan olmalıdır. Hər bir

dərstdən sonra müəllim təhlükəsizlik qaydalarının əsasında idman zalına nəzarət etməlidir. Hər bir idman qurğusunda yanğına qarşı təhlükəsizlik qaydalarına uyğun olaraq yanğın-söndürmə vasitələri həmişə hazır vəziyyətdə olmalıdır. İdman zalın dəhlizində 2 yanğın - söndürən balonu, 2-4 yanğın vedrəsi, 2-4 balta və 1-2 linq olmalıdır.

Hər bir məktəbdə idman qurğularının tikilməsi üçün torpaq sahəsi ayrılır. Adətən kiçik sahələrdə torpaq sahələri çox da böyük olmur. Böyük şəhərlərdə, qəsəbələrdə və kəndlərdə bu məsələ ilə bağlı demək olar ki, məhdudiyət yoxdur. Bədən tərbiyəsi və idman sahəsi məktəbin əsas binasından 25 m aralı olmalıdır. Məktəbin pəncərələri olan tərəfdə idman qurğusunun olması yol verilməzdir. Məlum olduğu üzrə idman qurğusunda fiziki tərbiyə üzrə tədris proqramının tədrisinə, eləcədə idman bölmələri və sağlamlaşdırıcı məşğələlərin aparılmasına imkan olmalıdır.

İdman meydançalarının dərs və dərstdənkənar məşğələlər üçün müxtəlif ölçülərdə olması tövsiyə edilir. Kompleks meydançalarda bir neçə idman növü üzrə meydança və qurğular quraşdırılır. Adətən məktəbyanı sahədə voleybol, basketbol, mini futbol üçün meydançalar düzəldilir. Həmçinin atletika ilə məşğul olmaq üçün 30, 60, 100 metrlik qaçış zolaqları, tullanmalar üçün xəndək, dayaq, planka, şüvül, qumbara atmaq üçün sahə yaradılır. İdman meydançasında əlavə olaraq nizə, yadro, çəkil, lövhə (disk) kimi atma alətləri üçün yerlərin ayrılması məsləhət görülür.

Məktəbyanı sahədə gimnastik qurğuları üçün sahə ayrılır. Gimnastik qurğuların yerləşdiyi yerin bünövrəsi möhkəm olmalıdır. Bu qurğuların ölçüləri və konstruksiyası məktəbdə təhsil alan bütün şagirdlərin anatomik-fizioloji xüsusiyyətlərinə müvafiq olmalıdır. Gimnastik qurğular yüksək keyfiyyətli materialdan olmalı, küncələr hamarlanmalı, lazım olan yerlər rəglənməlidir. Ümumiyyətlə universal idman meydançaları bir neçə idman növü ilə məşğul olmağa imkan yaratmalıdır(şəkil 8, 9).



Şəkil 8. Universal idman meydançası



Şəkil 9. Universal idman meydançası

İdman meydançalarının örtüyü asfalt, taxta, qrunnt və sintetik maddələrdən ibarət ola bilər. Asfalt və taxta örtüyünə çoxlu əmək sərf olunsa da, bu tipli meydançaların tikilməsi daha səmərəlidir. Onlar əlverişsiz hava şəraitinə daha yaxşı tab gətirirlər.

Meydançaya daim diqqət yetirmək lazımdır. Yaranmış çatlara bitumla doldurulmalı və həmin yerə yenidən asfalt döşənməlidir. Meydançada nişanlar xətlər və müxtəlif işarələrlə müəyyən edilir. İşarələr əsasən yağlı və sintetik boyaqlarla qoyulur. Bir-biriləri ilə toqquşmayan işarələr adətən ağ rəngdə olur. Çoxlu sayda

toqquşan işarələr üçün əsasən göy və yaşıl rənglər seçilir. Meydançanı əhatə edən xətlərin eni 50 mm. olur.

Məktəb və həyətdəki idman meydançaları uşaqları və yeniyetmələri aktiv istirahətə cəlb edir, boş vaxtlarını fayda ilə keçirməyə imkan yaradır. İdman meydançalarının təşkili, oturaq bir həyat tərzini təsirli şəkildə həll etməyə kömək edəcəkdir.

Statistika Komitəsinin 2017-ci ilə olan məlumatına görə, Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların ümumi sayı təxminən 1 660 391 nəfərdir. Bu, əhalinin ümumi sayının 17,5%-ni, fəal yaş qruplarına (5-39 yaş) olan nisbətdə isə 29,1%-ni təşkil edir. Bu göstərici qızlar və qadınların ümumi sayının 14,5%-ni təşkil edir. İdman bölmələrində daim idmanla məşğul olanların ümumi sayı 444.473 nəfərdən ibarətdir. Bu göstərici əhalinin ümumi sayının 4,8%-i, bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların ümumi sayının isə 26,7%-i deməkdir.

Statistika Komitəsinin 2017-ci ilə olan məlumatı

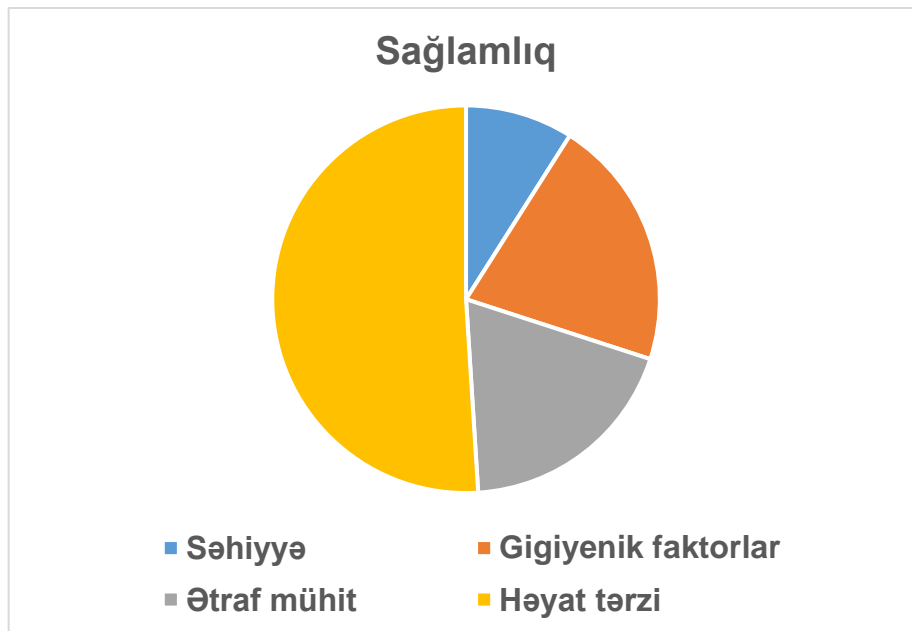
Cədvəl 3.

Göstəricilər	Statistika
Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanlar	1 660 391 nəfər
Əhalinin ümumi sayının	17,5%
Fəal yaş qrupunun sayının (5-39 yaş)	29,%
Qadınlar və qızların sayının	14,5%
İdman bölmələrində daimi məşğul olanlar	444.473 nəfər
Əhalinin ümumi sayının	4,8%
Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanların	26,7%

Statistik məlumatlara görə, müasir dövrdə məktəblərdə təhsil alan uşaq və yeniyetmələr zehni iş ilə həddən artıq yüklənirlər. Gigiyena alimləri sübuta yetirir ki, məktəblilərin gün rejiminin 82-85%-i məktəbdə və evdə dərslər öyrənməyə, tapşırıqları həll etməyə, bir sözlə, oturaq həyat tərzinə sərf olunur. Hətta kiçikyaşlı məktəblilərin fiziki hərəkətlərə və aktiv fəaliyyətə olan tələbat isə cəmi 15-19% ödənilir. Hər bir yeniyetmənin həftə ərzində azı 10-12 saat fəal fiziki hərəkətlərlə

məşğul olması vacibdir. Təəssüflə qeyd etməliyik ki, məktəblilərin çox az bir hissəsi idman dərəcələrinə və bölmələrinə, ümumi fiziki hazırlıq qruplarına cəlb olunmuşdur. Bunun nəticəsidir ki, uşaqlar və yeniyetmələr arasında hipodinamiya təhlükəsi getdikcə artır, bu da ürək, qan-damar, əsəb və maddələr mübadiləsinin pozulması kimi bir sıra xəstəliklərin geniş yayılmasına gətirib çıxarır.

Nəzərinizə çatdıraq ki, insanların sağlamlığı yalnız 8-10% səhiyyə müəssisələrinin fəaliyyətindən, 18-22% genetik faktorlardan, 17-20% ətraf mühitin vəziyyətindən və 49-53% həyat tərzindən və şəraitindən asılı olmağı sübut olunmuşdur (şəkil 10.).



Şəkil 10.

1.3. Ümumtəhsil məktəblərində idman avadanlığı və ləvazimatı haqqında mütəxəssislərin rəyi

Ümumtəhsil məktəblərində idman qurğularının və avadanlığın təcrübədə vəziyyətini öyrənmək üçün biz fiziki tərbiyə müəllimləri, bədən tərbiyəsi və idman mütəxəssislərinə müraciət etdik. Bunun üçün biz sorğu və anketləşdirmə tədqiqat metodlarından istifadə etdik. İlk növbədə biz mütəxəssislərlə anonim şifahi sorğu

keçirdik. Hesab edirik ki, anonim sorğuda daha çox obyektivliliyə nail olmaq olar. Tədqiqatla əlaqədar əvvəlcədən suallar hazırlamışdıq. Bu suallara aşağıdakılar aid idi:

1. Fəaliyyət göstərdiyiniz məkanda fiziki tərbiyə dərslərinin və idman məşğələlərinin səmərəli keçirilməsi üçün idman qurğusu və avadanlıqların sayı, keyfiyyəti, müasirliyi sizi qane edirmi?
2. İşlədiyiniz müəssisədə idman avadanlığının təkmiləşdirilməsinə, yenilənməsinə, təmirinə ehtiyac varmı?
3. Ümumtəhsil məktəbində olan idman avadanlığı təhlükəsizlik tələblərinə cavab verirmi?
4. Ümumtəhsil məktəbində idman avadanlığının saxlanılması üçün ayrıca bir yer varmı?
5. Ümumtəhsil məktəbində idman avadanlığının təhlükəsizliyi yoxlanılırmı?

Müəllimlər haqqında məlumat əldə etmək və daha ətraflı məlumat toplamaq üçün biz yuxarıda qeyd olunanlardan əlavə yazılı formada da anket sorğusu apardıq. Anketdə biz əvvəlcə müəllim haqqında ümumi məlumat, sonra isə bizi tədqiqatla əlaqədar maraqlandıran sualları qeyd etdik. Hər bir sualın bir neçə cavabları da var idi. Bunlardan əlavə anketdə bir boş sətirdə ayırmışdıq ki, əgər anketdə olan cavablar mütəxəssisi qane etməsə, o hər suala öz istədiyi cavabı yazmaq imkanı olsun. Anketin nümunəsi aşağıda təqdim olunur.

Nümunə

A N K E T				
(Xahiş olunur düzgün bildiyiniz cavabın altından xətt çəkin və ya öz cavabınızı qeydlər olan bölmədə yazın)				
S.A.A.				Əlavə məlumat
İş yeri				
Vəzifəsi	Müəllim	Baş müəllim	Əməkdar müəllim	
Savadı	Orta ixtisas	Bakalavr	Magistr	
Əmək stajı	5 ilə qədər	10 ilə qədər	10 ildən çox	
Yaşı	25-35 yaş	36-50 yaş	50 yaşdan yuxarı	

1.İşlədiyiniz məktəbdə idman zalı var ?	var	yox	tələblərə cavab vermir	
2.İşlədiyiniz məktəbdə idman meydançası var?	var	yox	tələblərə cavab vermir	
3.İdman zalının ölçüləri qeyd edin	9x18	12x24	15x30	
4.FT dərsinə eyni zamanda neçə sinif zala daxil olur ?	1 sinif	2 sinif	3 sinif	
5.Mövcud olan idman avadanlığı FT dərslərini təmin edirmi ?	edir	etmir	nisbətən edir	
6.İdman avadanlığının keyfiyyətini qiymətləndirin	əla	yaxşı	kafi	
7. İdman zalı təhlükəsizliyə cavab verirmi ?	bəli	xeyr	nisbətən verir	
8.Axırıncı dəfə məktəbə yeni idman avadanlığı nə vaxt alınıb ?	2020 il	2019 il	yadımda deyil	
9.Rəhbərliyin idman avadanlığı ilə təmin olunmasına münasibəti necədir ?	təmin edir	təmin etmir	cüzi miqdarda	
10. Fiziki tərbiyə dərslərində idman avadanlığının səmərəliyi ilə əlaqədar məlumat verməyinizi Sizdən xahiş edirik.				

Ümumi olaraq fiziki tərbiyə müəllimlərinin və bir sıra mütəxəssislərin səsləndirdiyi fikirlərlə tanış olduqdan sonra qərara gəldik ki, anket hazırlayaraq ümumtəhsil məktəblərində olan avadanlıqların mövcud standartlara uyğun olması, eləcə də dərslərin keyfiyyət baxımından yüksək səviyyədə həyata keçirilməsi üçün avadanlıqların təmin edilməsi barədə suallar təqdim edək. Anket cavablandırılması zamanı bir sıra müəllimlər adlarının hallanmasını istəmədiyindən qərara gəldik ki, anonimlik qorunsun və müəllimlər daha rahat şəkildə sualları cavablandırsın. Ümumi olaraq 60-a yaxın fiziki tərbiyə üzrə müəllim heyəti anketdə təqdim edilmiş sualları cavablandırdı.

70% (42 nəfər) yaxın müəllim heyəti çalışdığı müəssisələrdə idman meydançasının olmadığını və ya yarasız vəziyyətdə olduğunu qeyd etdi. 98% göstərici ilə ümumtəhsil müəssisəsində idman zalının mövcud olduğu aşkarlandı. 70% (42 nəfər) müəllimi çalışdığı ümumtəhsil müəssisəsində mövcud olan idman

zalı qane etmədiyi məlum oldu. Yalnız 33% (20 nəfər) fiziki tərbiyə müəllimini ümumtəhsil məktəblərində olan idman meydançası qane etdiyi aşkarlandı. 67% (40 nəfər) müəllim idman zallarının 12 x 24 m olduğunu qeyd etdi. İdman zalı şagirdlər üçün təhlükəsizliyə 90% (54 nəfər) fikrincə cavab verir. 96% (58 nəfər) müəllimin fikrincə idman zalı gigiyenik normalara cavab verir. 70% (42 nəfər) müəllimin fikrincə idman zalına fiziki tərbiyə dərsləri zamanı 2 və ya daha çox sinif daxil olurlar. 57% (34 nəfər) müəllimin qeydinə görə idman avadanlıqlarının yerləşdirilməsi üçün xüsusi otaq mövcuddur.

95 % (57 nəfər) müəllim heyətinin qeyd etdiyi göstəriciyə əsasən gimnastika nərdivanı, 65% (39 nəfər) göstərici ilə ümumtəhsil müəssisələrində kəndir (dırmanma) aləti, 70% (42 nəfər) göstərici ilə paralel qol aləti, 96 % (58 nəfər) göstərici ilə ümumtəhsil müəssisəsində turnik (dartınma) aləti, 33% (20 nəfər) göstərici ilə gimnastika tiri, 80% (48 nəfər) göstərici ilə gimnastika atı, 90% (54 nəfər) göstərici ilə gimnastika skamyası, 85% (51 nəfər) göstərici ilə gimnastika döşəkləri, 49% (29 nəfər) göstərici ilə gimnastika tullanma körpücüyü mövcuddur və yararlıdır.

90% (54 nəfər) göstərici ilə basketbol lövhəsi, 96% (58 nəfər) basketbol səbəti, 98% (59 nəfər) göstərici ilə idman zallarında voleybol toru, 95 % (57 nəfər) göstərici ilə idman zallarında həndbol və futbol qapısı var.

35% (21 nəfər) göstərici ilə yadro aləti, mövcuddur. 70% (42 nəfər) göstərici ilə estafet çubuqları, 20% (12 nəfər) göstərici ilə doldurulmuş toplar, 75% (45 nəfər) göstərici ilə stolüstü tennis stolu, tennis raketkası, tennis topu, 95% (57 nəfər) göstərici ilə şahmat və dama taxtası mövcuddur.

Aparılan araşdırmalar zamanı ümumtəhsil müəssisələrində çalışan fiziki tərbiyə müəllimlərinin rəyləri ilə tanış olduq. Müxtəlif rəylər səsləndirildi. Lakin ümumi olaraq fiziki tərbiyə müəllimləri, ilk olaraq idman zallarının ölçülərinin kiçik olmasını vurğulayır. Qeyd edilir ki, idman zallarında eyni zamanda bir çox siniflərə dərslər tədris edilir. Buda öz növbəsində qarışıqlığa səbəb olur ki, şagirdlərin idman zalında hərəkəti məhdudlaşır. Bəzən elə olur ki, 5 və 6-cı siniflərlə yanaşı yuxarı

sinif şagirdləri eyni zamanda zala daxil olur. Fiziki tərbiyə proqramında nəzərdə tutulmuş normativlər və ya proqramda nəzərdə tutulmuş tədris vahidləri, siniflər üzrə fərqlənir. Eyni zamanda aşağı və yuxarı sinif şagirdlərini keçirilən dərslərə uyğunlaşdırmaq olduqca çətindir. Hətta qeyd edilir ki, bəzi hallarda üç sinif eyni zamanda zala daxil olurlar. Məlum olduğu üzrə əksər zallar 24 x12 m ölçüsündədir. Belə zallara, eyni zamanda bir neçə sinifin daxil olması ilk növbədə şagirdlərin təhlükəsizliyi üçün etibarsızdır. Müəllimlərin ciddi nəzarət etməsi belə şagirdlərin müxtəlif formada zədələnmələrinin qarşısını almır. Bu səbəbdən idman zallarının ölçülərinin genişləndirilməsi vacib məsələlərdən biri hesab edilir.

Digər tərəfdən fiziki tərbiyə müəllimləri qeyd edir ki, idman zallarının örtükləri keyfiyyət baxımdan olduqca aşağıdır. Bəzi ümumtəhsil məktəblərinin konstruksiyası zamanı döşəmənin altı beton təşkil edir. Betonun üzərindən isə sadə linolyum çəkilir. Lakin qeyd edilir ki, şagirdlər oyunlar zamanı yıxılırsa, ciddi zədə alma təhlükəsi qaçınılmazdır. Əlavə olaraq idman zallarında təchiz edilən tatamilərin əksəriyyəti yarasızdır. Bunun səbəbi isə şagirdlərin tatami üzərində hər hansı bir hərəkəti zamanı sürüşərək yıxılmalarıdır.

Aktual olan məsələlərdən biri də odur ki, yeni istifadəyə verilmiş və ya təmir olunmuş ümumtəhsil məktəbləri, köhnə ümumtəhsil məktəbləri ilə nisbətdə idman meydançasının olması ilə fərqlənir. Araşdırmalarımız nəticəsində bir sıra ümumtəhsil məktəblərində, ümumiyyətlə idman meydançalarının olmamasını müşahidə etdik. Bununla yanaşı idman meydançaları olan ümumtəhsil məktəblərində vəziyyət elədə yaxşı deyil.

Mütəxəssislərin fikrincə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə müəllimləri, idman meydançaları və zallarda mövcud olan idman avadanlıqları ilə yanaşı, yeni idman ləvazimatlarından istifadə etməlidir. Bu bir növ fiziki tərbiyə müəllimlərinin təşkilatçılıq bacarıqlarından irəli gəlməlidir. Bəzi fiziki tərbiyə müəllimləri dərstdə fiziki hərəkətlərin eləcə də mütəhərrik oyunlar zamanı istifadə olunan avadanlıqlara lazimi əhəmiyyət vermirlər. Avadanlıqlardan istifadə olunmayaraq, həddindən artıq

təkrar oyunlar keçirilir. Bunun nəticəsində isə mütəhərrik oyunlar zamanı nizam-intizam pozulur, şagirdlər arasında narazılıq yaranır.

Mütəxəssislər qeyd edir ki, müəllim əvvəlcə ləvazimat və avadanlıqlarla (böyük və kiçik toplar, gimnastika döşəkləri, idman keçisi, tir, skamyalar, iplər, halqalar və s.) özü tanış olmalı, onların nə dərəcədə yararlı olduğunu yoxlamalı, gigiyenik tələbələrə cavab verdiyini öyrənməlidir. Sonra onlarla rəftar qaydasını, hər bir alətin tapşırıq üzrə necə aparıldığını şagirdlərə göstərməlidir. Dərslər bitdikdən sonra müəyyən təşkilati işlər görülməyə bilər ki, misal olaraq şagirdlərin istifadə etdiyi daşına bilən avadanlıqları səliqə səhmana salmaqla təyinatı olan yerlərə aparsınlar.

Bir sıra mütəxəssislər hesab edir ki, tədris ilinin birinci yarım ilində əşyasız hərəkətlər, qaçış, uzununa tullanma və hündürlüyə tullanmalar, uzağa və hədəfə cisim atmaq, tədris ilinin ikinci yarım ilində isə təyinatı üzrə avadanlıqlardan istifadə etmək lazımdır (top, gimnastika döşəkləri, qısa və uzun iplər və s.)

Mütəxəssislərin fikrincə dərslərin səmərəli effektiv, inkişaf etdirici, məqsədəuyğun şəkildə keçirilməsi üçün aşağıda sadalanan avadanlıqlar mütləq qaydada təmin edilməlidir. Hansi ki bunlara: turnik, paralel qollar, idman zalı və meydançası, gimnastika divarı, kəndir, idman atı, idman keçisi, müvazinət tiri, basketbol səbəti, futbol və ya həndbol qapısı, voleybol toru, qaçış zolağı, trampolin, stolüstü tennis, idman oyunları üçün toplar, tatami, intellektual oyunlar üçün şahmat taxtası, dama taxtası və s. daxildir. Bu avadanlıqlar məktəblərin konstruksiyası zamanı idman zalları üçün təmin edilir.

Fiziki tərbiyə müəllimlərinin əksəriyyəti qeyd edir ki, nazirlik tərəfindən təchiz olunan avadanlıqlar, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi və ya idman oyunlarının keçirilməsi zamanı yetərli olmaya bilər. Məktəbin öz maddi hesabına və yaxud bir müəllimin bunu təmin etməyə maddi vəziyyəti imkan vermədiyindən, bəzi könüllü yardım etmək istəyən valideynlər dərslərin daha səmərəli və effektiv keçməsi üçün bu öhdəliyi öz üzərlərinə götürür. Nazirlik tərəfindən təchiz olunmayan avadanlıqları valideynlər və fiziki tərbiyə müəllimləri tərəfindən müəyyən

avadanlıqların və qurğuların təmin olunmasında maddi köməklik edirlər. Təbii ki, bu çox sevindirici haldır. Bütün bu problemlərə baxmayaraq fiziki tərbiyə müəllimləri, dərslin səmərəliliyini artırmaq, şagirdlərin dərslə marağını və davamiyyətini artırmaq üçün müəyyən işlər görür və şagirdlərin qeydinə qalırlar.

1.4. Təcrübədə ümumtəhsil məktəblərində olan idman qurğuları və avadanlığın vəziyyəti

Pedaqoji müşahidələr zamanı müəyyən olundu ki, idman meydançalarının örtüklərinin asfalt olması, kənarlarının setka və ya xüsusi qurğularla örtülməməsinin, eləcə də idman oyunları üçün avadanlıqların istifadəyə yarasız, bəzi hallarda isə ümumiyyətlə avadanlıqların olmamasının şahidi olduq. Biz bu problemi araşdırdıqda məlum oldu ki, ümumtəhsil məktəbləri yerləşmə zonalarına görə və ya həmin ərazidə yaşayış massivlərinin sıx yerləşməsi və s. səbəblərdən idman meydançaları üçün yerlərin ayrılması olduqca çətinidir. Bəzi hallarda məktəblərin həyatında mümkün şərait olmasına baxmayaraq, idman meydançası təmin edilmir. Buna misal olaraq Binəqədi rayon, Xocasən qəsəbəsində yerləşən 103 nömrəli məktəbin həyatında idman meydançasını üçün mövcud yerin olmasına baxmayaraq, burda idman meydançası təmin edilməyib. Şəhər xarici ümumtəhsil məktəblərində ərazi genişliyi mövcud olduğundan idman meydançaları rahatlıqla təchiz etmək mümkündür. Lakin şəhər daxili, xüsusən də, mərkəzlərdə yerləşən ümumtəhsil məktəblərinin, bəzilərinin idman meydançaları ilə təmin etmək mümkünsüzdür. Mütəxəssislər hesab edir ki, idman meydançalarının olması, şagirdlərlə yanaşı əhalinin istifadəsi üçün zəmin yaradır. İnsanların, eləcə də şagirdlərin sağlamlığına müsbət təsir göstərən vacib bir amildir.

Nəsimi rayonunda yerləşən 266, 14, 19 nömrəli məktəblərin ortaq idman meydançası mövcuddur. Belə ki, sadalanan ümumtəhsil məktəblərinin şagirdləri ortaq olaraq, bir idman meydançasından istifadə edirlər. Göstərilən hər üç məktəb fiziki tərbiyə dərsləri üçün həmin meydançadan istifadə edirlər. Lakin burda bir

məqam vardır ki, insanlar bu meydançadan azad şəkildə istifadə edə bilirlər. Araşdırmalar zamanı məlum oldu ki, insanlar xüsusən də ahıl yaşlı insanlar, bu meydançaya gələrək yürüşlər edir. Eyni zamanda yeniyetmə gənclər bu meydançada müxtəlif idman oyunları ilə məşğul olurlar. Bu hal birmənalı olaraq, kütləvi idmanın tətbiqinə zəmin yaradır. Lakin bəzi ümumtəhsil məktəblərində idman meydançası məktəbin daxili ərazisində yerləşdiyindən insanlar idman meydançasından yararlanı bilmirlər. Mütəxəssislərin fikrincə insanlar idman meydançasından, eləcə də meydançada olan qurğu və avadanlıqdan istifadə edərək zərərli vərdişlərdən yayına və asudə vaxtlarını daha səmərəli keçirə bilirlər.

II FƏSİL.

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASINDA STADİONLAR VƏ OLİMPIYA İDMAN BAZALARI

Təhsil müəssisələrinin idman qurğularının əhəmiyyəti onların bədən tərbiyəsi və idman obyektlərinin ümumi sayındakı payı ilə müəyyən edilir. Təhsil müəssisələrinin idman qurğuları dedikdə, müəssisənin, idman zalı və ya idman meydançası nəzərdə tutulur. Təhsil müəssisələrinin idman salonları ölkədəki idman salonlarının 65-70%-ni təşkil edir.

Bütün idman qurğularının vahid bir sistemə daxil olması onun fəaliyyətinin xarakterini əhəmiyyətli dərəcədə dəyişdirir.

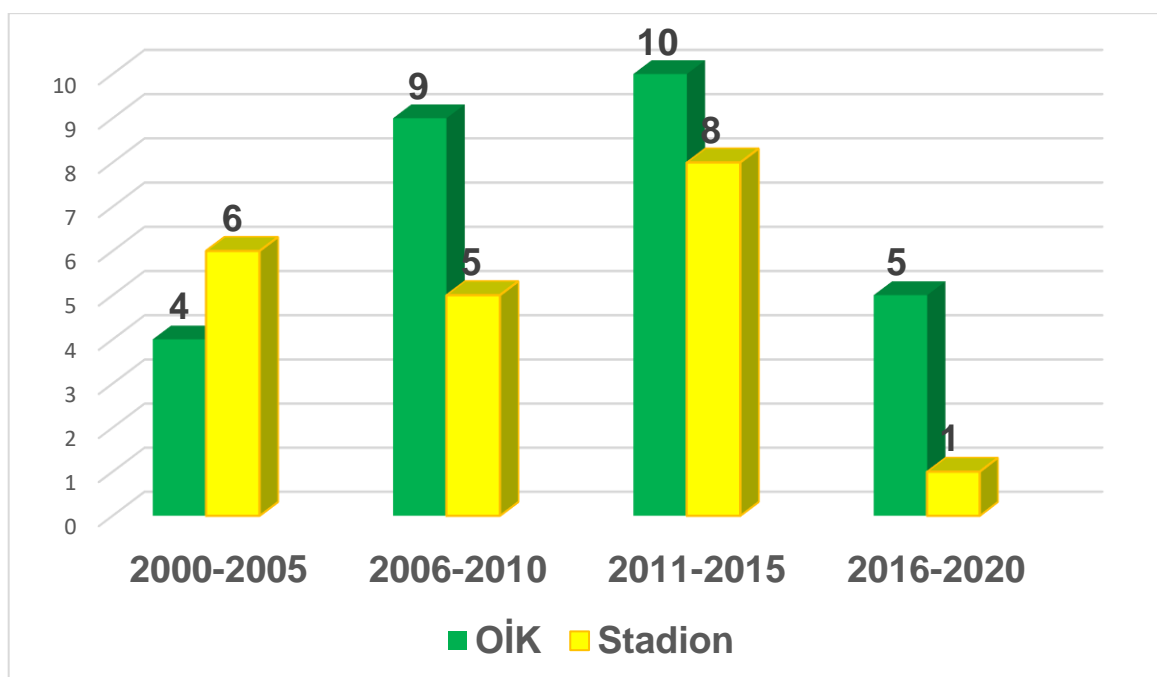
Xarici ölkələrdəki təhsil müəssisələrinin idman obyektlərinin dizaynı, tikintisi və istismarı təcrübəsi bu obyektlərdən əhali və ilk növbədə məktəblərlə əməkdaşlıqda istifadənin üstünlüklərini nümayiş etdirir. Almaniyada yetkin əhali tərəfindən məktəb gimnaziyalarının istifadəsi qanuni olaraq təsdiqlənmişdir ki, yaşayış yerlərindəki idman obyektlərinin sayını tənzimləyən normalarda sakinlərin və şagird sayı və ya sinif sayı üçün bütün hesablanan göstəricilər verilir. Universitetlərin idman qurğuları, xüsusən də kiçik universitet şəhərlərində tez-tez şəhərdəki əsas obyektlərə çevrilir.

Ümumiyyətlə təhsil müəssisələrinin daxilində olan idman qurğularından və ehtiyatlardan istifadə etməklə əhalinin bədən tərbiyəsi və sağlamlaşdırma fəaliyyətləri üçün gün ərzində 3 saat və bazar günü 7 saat istifadə edildikdə, əhalisinin bədən tərbiyəsi, idman ehtiyaclarını tam təmin olunur.

İdman qurğusu müxtəlif idman, bədən tərbiyəsi və idman hazırlığı üzrə yarışların keçirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş, həmçinin aktiv istirahət və ümumi bədən tərbiyəsi üçün istifadə olunan xüsusi tikilmiş və ya uyğunlaşdırılmış, lazımı qaydada təchiz olunmuş bir obyektidir. İdman qurğusu, fəaliyyəti, mədəni və istirahəti üçün çox şaxəlidir.

Ölkəmizdə stadionlar, Olimpiya kompleksləri, idman sarayları, bədən tərbiyəsi evləri, üzgüçülük hovuzları və arenalar, idman mərkəzləri, digər obyektlər maarifləndirmə və məşq toplantıları, kütləvi idman və istirahət işləri, yarışlar, tətillər və digər möhtəşəm və ictimai və siyasi tədbirlər üçün istifadə olunur.

Aparılan araşdırmalar nəticəsində məlum olub ki, son 20 ildə (2000-2020-ci illər) ölkəmizdə müasir tələblərə cavab verən 25 olimpiya idman kompleksi və 20 stadion inşa edilib əhalinin istifadəsinə verilmişdir.



Son 20 ildə (2000-2020-ci illər inşa edilən)
Olimpiya İdman Komplekslərinin və stadionların histoqramı.

2.1. Stadionlar haqqında ümumi məlumat

Stadion - kompleks idman yarışlarının keçirilməsini təmin edən inşaat qurğusudur. 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.

Qeyd edək ki, stadionlar ümumi xarakterinə görə bir neçə qrupa bölünür:

- Ümumi xarakterli stadionlar;

- Süni örtüklü stadionlar;
- Təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin tədrisi üçün nəzərdə tutulmuş stadionlar;
- Yarışların keçirilməsi üçün xüsusi tamaşaçı tutumu olan beynəlxalq standartlı stadionlar.

Ölkədə inşa olunan stadionlar haqqında statistik məlumat

Cədvəl 4.

N	Stadionlar	Tamaşaçı tutumu	Açılış Tarixi	Yerləşdiyi məkan
1.	Bakı Olimpiya stadionu	69870	2015	Bakı
2.	T. Bəhramov adına Respublika	31200	1951	Bakı
3.	Gəncə şəhər stadionu	27000	1963	Gəncə
4.	Mehdi Hüseynzadə ad. stadion	15350	1966	Sumqayıt
5.	Xəzər Lənkəran mərkəzi stadionu	15000	2006	Lənkəran
6.	Bank Respublika Arena stadionu	13000	2014	Bakı
7.	Naxçıvan şəhər stadionu	12800	1966	Naxçıvan
8.	Bakcell Arena stadionu	11000	2012	Bakı
9.	Heydər Əliyev adına stadion	8500	2006	İmişli
10.	ASK Arena stadionu	8125	2001	Bakı
11.	Anatoli Banişevski adına stadion	7500	2000	Masallı
12.	Dalğa Arena stadionu	6700	2011	Bakı
13.	Bərdə şəhər stadionu	7000	2001	Bərdə
14.	Tovuz şəhər stadionu	6500	1979	Tovuz
15.	Yevlax şəhər stadionu	6000	2005	Yevlax
16.	Azərsun Arena stadionu	5800	2015	Bakı
17.	ASCO Arena stadionu	5000	2012	Bakı
18.	İnşaatçılar stadionu	5000	1956	Sumqayıt
19.	Nəriman Nərimanov ad. stadion	5000	2004	Neftçala
20.	Yaşar Məmmədzadə ad. stadion	5000	1953	Mingəçevir
21.	İsmət Qayıbov adına stadion	5000	2001	Bakı
22.	Qəbələ şəhər stadionu	4500	1985	Qəbələ
23.	Şövkət Orduxanov ad. stadion	4000	1999	Qusar
24.	AZAL stadionu	3500	2011	Bakı
25.	Qazax şəhər stadionu	3500	2007	Qazax
26.	Zaqatala şəhər stadionu	3500	2008	Zaqatala
27.	Xankəndi şəhər stadionu	3000	1956	Qarabağ

28.	Ağsu şəhər stadionu	3000	2011	Ağsu
29.	Olimpiya İdman Kompleksi	2000	2009	Şəmkir
30.	Kapital Bank Arena stadionu	1500	2013	Sumqayıt

Bakı Olimpiya Stadionu. Stadion 69.870 tamaşaçı tutumlu, UEFA, FİFA və IAAF-nın yüksək beynəlxalq standartlarına uyğun dizayn edilib və tikilmişdir. Qeyd edək ki, Azərbaycandakı ən böyük stadion məhz, Bakı Olimpiya Stadionudur. 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. Onu da vurğulamaq lazımdır ki, Bakı Olimpiya Stadionu dünyaca məşhur stadionlar olan UEFA-nın elit stadionları siyahısına daxil edilmişdir.

Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionu. Bu gün ən möhtəşəm idman tədbirlərinin keçirildiyi milli stadion əfsanəvi hakim Tofiq Bəhramovun adını daşıyır ki, dünyada hakimin şərəfinə adlandırılan yeganə futbol arenasıdır. Görkəmli hakimin adının əbədi ünvan tapdığı stadionun rəsmi açılışı 1951-ci ilin 16 oktyabrında keçirilib. 1993-cü ildə dünya şöhrətli hakim Tofiq Bəhramov dünyasını dəyişəndən sonra stadion onun adını daşımağa başlamışdır.

Tofiq Bəhramov Stadionu Avropa Futbol Assosiasiyaları İttifaqı (UEFA) tərəfindən ilk dəfə 1996-cı ildə beynəlxalq oyunların keçirilməsi üçün lisenziya alıb.

Bakcell Arena Stadionu. AFFA tərəfindən inşa edilən 11,000 nəfərlik tamaşaçı tutumuna malik olan bu stadion "8-ci km stadionu" 2012-ci il sentyabrın 14-də rəsmi olaraq açılmışdır. Bu stadionda 17 yaşadək qızlar arasında dünya çempionatının bəzi oyunları keçirilmişdir. Dünya çempionatı bitdikdən sonra AFFA və Neftçi Bakının qarşılıqlı anlaşmasına əsasən stadion Neftçi Bakı-ya verilmişdir.

Bank Respublika Arena stadionu. Bank Respublika Arena 2019-cu ilə qədər "Əlincə Arena" adlanan Azərbaycanın Abşeron rayonunun Masazır qəsəbəsində yerləşir. Açılışı 3 oktyabr 2014-cü ildə olmuşdur. 13 min tamaşaçı yeri olan bu idman qurğusunda mətbuat, məşqçi, tibb və dopinq-test otaqları var. Qeyd edək ki, "Sabah" futbol klubu ev oyunlarını bu stadionda keçirir.

Gəncə Şəhər stadionu. Tamaşaçı tutumu 27,000 olan Gəncə şəhər stadionu Gəncənin "Kəpəz" klubunun ev oyunlarını burada keçirilir. Bu stadion 1959-cu ildə tikilərək istifadəyə verilmişdir.

Mehdi Hüseynzadə adına Sumqayıt şəhər stadionu Azərbaycanda dördüncü ən böyük stadiondur. 1966-cı il iyulun 1-də istifadəyə verilmişdi.

1985-ci ildə SSRİ-də təşkil olunmuş FIFA Dünya Gənclər Çempionatının "D" qrupunun Çin–Paraqvay oyunu bu stadionda keçirilmişdir. Həmin matçda Çin 2:1 hesabı ilə qalib gəlmişdir.

Xəzər Lənkəran Mərkəzi Stadionu. Tamaşaçı tutumu 15,000 olan bu Xəzər Lənkəran Mərkəzi Stadionu 11 avqust 2006-cı ildə rəsmi istifadəyə verilib. Açılış mərasimində Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev və "Xəzər Lənkəran" futbol klubunun fəxri prezidenti Mübariz Mənsimov iştirak edib. Elə həmin gün "Xəzər Lənkəran" öz stadionunda ilk rəsmi matçına çıxdı. Öz stadionunda ilk qarşılaşmada Lənkəran təmsilçisi "Neftçi" ni 2:1 hesabı ilə məğlub etmişdir.

Naxçıvan şəhər stadionu tam adı İbrahimxəlil Axundlu adına Naxçıvan Muxtar Respublika stadionu adlanan bu stadion Naxçıvan şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyektidir. Tutumu 12.800 nəfər olan bu stadionun açılış tarixi 1966-cı il.

Heydər Əliyev adına olan bu stadion İmişli şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyektlərindən biridir. Tutumu 8,500 nəfərdir. Əsasən "Mil-Muğan" FK ev oyunlarını bu stadionda keçirir. 2006-cı ildə Regionların sosial-iqtisadi inkişafı Dövlət Proqramı çərçivəsində stadionda yenidənqurma işləri aparılıb.

ASK Arena Stadionu. Keçmiş adı “Şəfa stadionu” adlanan bu stadion Azərbaycanın paytaxtı Bakı şəhərində Heydər Əliyev prospekti, köndələn 5 ünvanında yerləşir. Tamaşaçı tutumu 8125 nəfər olan bu stadionun meydançası süni ot örtüyü ilə döşənmişdir. Onu da qeyd edək ki, ASK Arena FIFA U-17 Qadınlar arası Dünya Çempionatı 2012 zamanı çempionat oyunları üçün istifadə olunmuşdur.

Ağsu şəhər stadionu. Ağsu şəhər stadionun açılışı 30 oktyabr 2011-ci ildə olmuşdur. Üç min tamaşaçı yeri olan stadionun süni örtük döşənmiş meydançası müasir standartlara cavab verir. Tribunaların üstünə metal konstruksiyalardan ibarət örtük quraşdırılmışdır. Qeyd edək ki, "Ağsu" futbol klubu ev oyunlarını bu stadionda keçirir.

Anatoli Banişevski adına stadion Masallı şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyektinin tutumu 7,500 nəfərdir. Əsasən "Viləş Masallı" FK ev oyunlarını bu stadionda keçirir.

ASCO Arena stadionu. Tamaşaçı tutumu 5,000 nəfər olan bu stadionun keçmiş adı Bayıl stadionu yaxud Bayıl Arena olmuşdur. 2019-cu ilini aprel ayında adı dəyişdirilərək ASCO Arena adlandırılıb. Açılışı 2012-ci ilin sentyabrında olan bu stadionun meydançasının ölçüləri 110 x 52 m-dir. Burada FIFA U-17 qadınlar arasındakı 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 Səbail klubu ev oyunları zamanı bu stadionda keçirir.

AZAL stadionu. Bakıda yerləşən AZAL stadionun açılış tarixi 11 aprel 2011-ci ilə təsadüf edir. Azarkeş tutumu 3500 nəfər olan, bu stadionun meydançanın ölçüləri 105 x 68 m-dir. Qeyd etmək lazımdır ki, UEFA tərəfindən iki ulduz verilən stadionda beynəlxalq dərəcəli oyunlar da keçirilə bilər.

Azərsun Arena stadionu və ya Tofiq İsmayılov adına Suraxanı qəsəbə stadionu - Azərbaycanın Bakı şəhərində, Suraxanı rayonunda yerləşir. Stadion əsasən "Qarabağ"ın daxili oyunları üçün nəzərdə tutulmuşdur. Tamaşaçı tutumu 5.800 olan bu stadion beynəlxalq standartlara cavab verir.

Açılış tarixi 2015-ci ilə təsadüf edir ki, stadionda ilk oyun 26 sentyabr 2015-ci ildə Azərbaycan çempionatının 6-cı turu çərçivəsində "Qarabağ" və "Neftçi" (1:1) arasında baş tutmuşdur.

Dalğa Arena stadionu. Bakının Mərdəkan qəsəbəsində yerləşən bu stadionun 6 iyun 2011-ci ildə FIFA prezidenti Yozef Blatter, UEFA prezidenti Mişel Platini

və AFFA prezidenti Rövnəq Abdullayevin iştirakı ilə açılış mərasimi olmuşdur. Dalğa Arena stadionunda bu günə kimi 400-dən çox oyun keçirilmişdir.

Xankəndi şəhər stadionu. Tamaşaçı tutumu 3000 nəfər olan bu stadion 1956-cı ildə istifadəyə verilib. İlk dəfə İosif Stalinin adı ilə adlandırılan stadion bir neçə il sonra adından İ.Stalinin adı götürülərək Stepanakert stadionu adlandırılıb. 1991-ci ildən şəhərin tarixi adı qaytarıldıqdan sonra "Xankəndi şəhər stadionu" adına qayıdılıb.

İnşaatçılar stadionu. Sumqayıt şəhərində yerləşən, 1956-cı ildə tikilərək idmançıların istifadəsinə verilmişdir. Tamaşaçı tutumu 5000 nəfərdir. Meydançanın ölçüləri 104 x 69 m olan bu stadionda sovet vaxtlarında otüstü xokkey oyunları da keçirilib.

İsmət Qayıbov adına stadion. Bakıda Bakıxanov qəsəbəsində Dövlət Neft Şirkətinin balansında olan stadion yaşıl ot örtüyü üç tərəfdən üstüörtülü tribunalarla əhatələnib. Tribunalarda 5 minədək plastik oturacaq quraşdırılıb. İlk dəfə 2001-ci ildə UEFA tərəfindən lisenziya alan bu stadionda 21 yaşlılardan ibarət Azərbaycan milli komandası Almaniya və İngiltərə komandaları ilə Avropa çempionatının seçmə oyunlarını keçirib. Burada uşaq və gənclər güləş, sambo, karate, taekvondo, ağır atletika və voleybolla məşğul olurlar. Eləcə də Neftçi və Qaradağ Lökbatan klubları da bir müddət ev oyunlarını bu stadionda keçiriblər.

Kapital Bank Arena stadionu. Azərbaycanın Sumqayıt şəhərində yerləşən bu stadionun tamaşaçı tutumu 1,500 nəfərdir. "Kapital Bank Arena" İnzibatı Bina 2011/2012 mövsümündən Azərbaycan Premyer Liqasında çıxış edən "Sumqayıt" Futbol Klubu hazırda ev oyunlarını "Kapital Bank Arena" da keçirir. Kompleksin 2013-cü ildə rəsmi açılışı olmuşdur.

Qazax şəhər stadionu. Qazax şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyektinin tutumu 3.500 nəfərdir. "Göyözən" FK ev oyunlarını əsasən bu stadionda keçirir. Hal-hazırda isə uzun müddət diqqətdən kənar qalmış şəhər stadionunda təmir işlərini aparılır.

Qəbələ şəhər stadionu. Qəbələ şəhər stadionu 1985-ci ildə Tütün Fermentləmə Zavodunun nəzdində tikilib istifadəyə verilib. Tamaşaçı tutumu iki minə bərabər olub.

Mehdi Hüseyinzadə Stadionu Azərbaycanda yer alan dördüncü ən böyük stadiondur. Mehdi Hüseyinzadə adına Sumqayıt şəhər stadionu 1966-cı il iyulun 1-də istifadəyə verilmişdi.

Stadion FK Gənclər birliyi klubu tərəfindən istifadə olunur. Meydançanın ölçüləri 68 x 105 m olan bu stadionun 15.350 tamaşaçı tutumuna malikdir

Nəriman Nərimanov stadionu. Neftçala futbol klubunun ev oyunlarını keçirdiyi Nəriman Nərimanov adına Neftçala Şəhər stadionunun tamaşaçı tutumu 5,000 nəfərdir. Meydançanın ölçüləri 104 x 69 m olan stadion, "Neftçala" futbol klubu ilk dəfə "Anşad Petrol" adı ilə 2004-cü ildə Neftçala rayonunda yaradılıb. Klub əsasən ev oyunlarını bu stadionda keçirir.

Şəmkir şəhər Olimpiya İdman Kompleksinin stadionu. 2009-cu il mayın 25-də istifadəyə verilmiş Şəmkir Olimpiya İdman Kompleksinin stadionu 2 minlik tamaşaçı tutumuna malikdir. 2009-cu ilin avqust ayından yenidən bərpa olunmuş Şəmkir FK ev oyunlarını əsasən bu stadionda keçirir.

Şövkət Orduxanov adına stadion. Qusar şəhərində yerləşən Şövkət Orduxanov stadionunda Şahdağ Qusar futbol klubu ev oyunlarını burada keçirir. Stadion Olimpiya stadionudur. Tamaşaçı tutumu isə 4000 nəfərdir.

Tovuz şəhər stadionu. Azərbaycanın Tovuz şəhərində yerləşən stadionda Turan Tovuz ev oyunlarını burada keçirir. 1979-cu ilin sentyabr ayının 5-də Tovuz şəhər stadionu istifadəyə verilib. Həmin gün "Məhsul" ilə "Neftçi" komandası arasında yoldaşlıq görüşü keçirilib. Tribunalara 6500 ədəd oturacaq quraşdırıldı.

Yaşar Məmmədzadə adına stadion. Mingəçevir şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyektı, 1953-cü ildə tikilib. Tamaşaçı tutumu 5,000 nəfər olan stadionda "Energetik Mingəçevir" FK ev oyunlarını burada keçirir. 2010-cu ildən etibarən isə əsaslı təmir edilmişdir.

Yevlax şəhər stadionu. Yevlax şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyektı 6000 nəfərlik azarkeş tutumuna malikdir. Stadionunun tikintisi 2005-ci ildə başa çatdırılmışdır. Stadionun bir əsas oyun, bir təlim-məşq üçün yardımçı, bir süni örtüklü mini meydançaları vardır.

Zaqatala şəhər stadionu. Çoxfunksiyalı stadion Zaqatala şəhərinin Qaladüzü ərazisində inşa edilib 2008-ci ilin avqustunda başa çatdırılmışdır. Çox da böyük olmayan ərazidə UEFA-nın tələblərinə uyğun olaraq, beynəlxalq səviyyəli oyunların keçirilməsi üçün 3500 yerlik tribuna var.

2.2. Olimpiya idman kompleksləri

Hal-hazırda Azərbaycan Respublikasında 50 yaxın olimpiya kompleksləri mövcuddur. Araşdırmalarımıza görə hazırda ölkəmizdə 35 olimpiya idman kompleksi fəaliyyət göstərir. Daha 10 idman infrastrukturu isə inşa olunur.

Olimpiya idman kompleksləri haqqında statistik məlumat

Cədvəl 5.

N	Şəhər Rayon	Yaradılış tarixi	Tamaşaçı tutumu	Əsas idman zal	İdman meydançası
1.	Sabirabad	26.09.2008	600	40x60 m	28 x 16 m
2.	Qazax	30.05.2007	1010	61,5x46,5m	50 x 25 m
3.	Ağcəbədi	28.11.2017	937	25 x 12m	104 x 68 m
4.	Bakı	21.10.2000	560	+	+
5.	Göygöl	21.01.2014	800	50 x 36m	105 x 68 m
6.	Balakən	08.07.2010	940	+	24 x 16 m
7.	Lənkəran	15.10.2018	1300	+	+
8.	Astara	13.03.2012	936	50 x 30m	65 x 46 m
9.	Xaçmaz	19.07.2013	749	48 x 22m	90 x 66 m
10.	Tərtər	2.18.2020	+	+	+
11.	Şəmkir	25.05.2009	682	+	+
12.	Şamaxı	26.04.2005	2000	12,5 x 25 m	+
13.	Beyləqan	13.02.2019	820	12,5 x 25 m	+
14.	Abşeron	16.11.2017	957	+	+
15.	Balakən	08.07.2010	814	+	24 x 16 m
16.	Ağdam	17.01.2008	500	20 x 40 m	75 x 115 m

17.	Gəncə	09.12.2002	900	48 x 22 m	+
18.	Göyçay	02.12.2010	608	51x36 m	100x50 m
29.	Hövsan	15.10.2009	1730	47,5x41,20m	44 x 22 m
20.	İmişli	05.05.2011	160	47,4 x 24,3 m	68 x 46 m
21.	Ağdaş	02.12.2010	1020	55 x 40 m	60 x 40 m
22.	Bərdə	10.07.2003	548	50 x 30 m	40 x 22 m
23.	Biləsuvar	10.07.2008	910	50 x 20 m	+
24.	Cəlilabad	31.07.2012	724	45 x 48 m	104 x 68 m
25.	Fizuli	12.11.2012	494	52 x 24 m	78 x 110 m
26.	İsmayilli	29.10.2009	500	50 x 30 m	+
27.	Masallı	09.04.2007	700	+	+
28.	Maştağa	29.12.2001	600	+	+
29.	Naxçıvan	15.06.2002	378	+	+
30.	Oğuz	20.09.2008	408	60 x 40 m	60 x 110 m
31.	Qax	16.08.2013	496	53 x 30 m	105 x 70 m
32.	Qəbələ	17.11.2013	744	48 x24 m	104 x 68 m
33.	Qobustan	01.05.2013	900	50 x 24 m	66 x 34 m
34.	Quba	11.09.2003	2000	+	+
35.	Qusar	27.09.2008	450	+	+
36.	Saatlı	29.08.2013	432	+	+
37.	Sumqayıt	19.12.2011	804	51 x 21 m	+
38.	Şərur	03.08.2009	2400	+	+
39.	Şirvan	01.07.2013	780	48 x 40 m	105 x 65 m
40.	Salyan	07.09.2008	264	+	+
41.	Tovuz	09.02.2011	814	24.4 x 42.5 m	104 x 68 m
42.	Zaqatala	12.04.2012	350	+	+
43.	Sərhədçi	31.08.2009	2500	+	+
44.	Kürdəmir	24.09.2008	695	70 x 35 m	70 x 30 m
45.	Şəki	09.11.2002	+	2,2 min m ²	+

Sabirabad Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci il sentyabrın 26-da istifadəyə verilib. Ümumi sahəsi 6,4 hektar olan kompleksin əsas korpusunda tamaşaçı tutumu 600 nəfər olan idman zalı. Bundan əlavə 150 tamaşaçı yerlik üzgüçülük zalı 25 x 11.5 m mövcuddur. Üzgüçülük kompleksində hovuz tamaşaçı tutumu 196 nəfər. Əsas idman zalının ölçüsü 40 m x 60 m, tamaşaçı tutumu 432 nəfər üçün nəzərdə tutulub.

Qazax Olimpiya İdman Kompleksi 2007-ci il mayın 30-da istifadəyə verilib. Ümumi sahəsi 15,5 ha olan Kompleksin əsas binasında əl oyunları zalı ölçüləri 61,5 x 46,5 m tamaşaçı tutumu 1010 nəfər.

Ağcabədi Olimpiya İdman Kompleksi. 28 noyabr 2017-ci ildə Ağcabədi Olimpiya İdman Kompleksinin açılışı olmuş, Prezident İlham Əliyev açılış mərasimində iştirak etmişdir. Ümumi ərazisi 5 hektar olan idman qurğusunda bütün zəruri infrastruktur yaradılmışdır. Kompleksdə 937 azarkeş yerlik universal idman zalları yaradılmışdır. Baş plana əsasən, kompleksdə uzunluğu 104, eni isə 68 metr olan 810 azarkeş yerlik futbol stadionu, habelə mini futbol, voleybol və tennis meydançaları da var.

Göygöl Olimpiya İdman Kompleksi 21 yanvar 2014-cü ildə fəaliyyətə başlamışdır. Universal idman zalı 50 x 36 m, tamaşaçı oturacağı yerlərinin sayı 800 nəfərlik tribuna yerləşir. Futbol stadionu - 105 x 68 metr ölçülü, süni ot örtüklü meydança, stadionun ətrafında yüngül atletika yarışları üçün epidem örtüklü 6 zolaqlı 100 metrlik qaçış zolağı, uzunluğa tullanma cığırı inşa edilmişdir.

Lənkəran Olimpiya İdman Kompleksi. Ölkəmizdə idmançıların ixtiyarına verilən sayca 44-cü Olimpiya İdman Kompleksidir. Ümumi ərazisi altı hektar olan idman qurğusunda bütün zəruri infrastruktur yaradılıb. 788 tamaşaçı yerlik universal idman salonunda idmanın müxtəlif növləri üzrə yarışlar təşkil etmək mümkündür.

Astara Olimpiya İdman Kompleksi 2012-ci il martın 13-də istifadəyə verilib. Kompleksin 936 nəfərlik böyük idman zalında 50 x 30 m mini futbol, voleybol, basketbol, tennis yarışları keçirmək üçün hər cür şərait vardır.

Xaçmaz Olimpiya İdman kompleksinin binası 3 Blokdən ibarətdir. Zalın ölçüsü 48 x 22 metr, tamaşaçı tutumu 749 nəfərdir. Stadionda 90 x 66 metr ölçülü üstüörtülü 1300 tamaşaçı tutumu olan tribuna.

Tərtər Olimpiya İdman Kompleksinin ümumi sahəsi 10 min 792 kvadratmetrdir. İdman infrastrukturunda müxtəlif idman növləri üzrə məşqlərin və yarışların keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan universal zal, üzgüçülük hovuzu, sauna, güləş, boks, basketbol və trenajor zalları, tennis kortu inşa edilib.

Şəmkir Olimpiya İdman Kompleksinin ərazisi 9 hektar, əsas korpusu isə üçmərtəbəlidir. Əsas zalda 682 tamaşaçı tutan zalda elektron tablo quraşdırılıb. 2 min tamaşaçı yeri olan futbol stadionu, avtomobil dayanacağı və birmərtəbəli kotteclər daxildir.

Şamaxı Olimpiya İdman Kompleksinin 2000 tamaşaçı yeri olan futbol stadionu var. Şamaxı Olimpiya Mərkəzində tədbirlər və idman yarışları keçirtmək üçün 750 tamaşaçı yeri olan böyük idman zalı, qapalı 12.5 x 25 m 6 cığırılı üzgüçülük hovuzu, tennis zalı, trenajor və fitness bölmələri, sauna, restoran, müasir otel tələblərinə cavab verən, eyni vaxtda 56 nəfər qonaq qəbul etmək imkanı var.

Beyləqan Olimpiya İdman Kompleksinin 820 tamaşaçı yeri olan universal idman salonunda idmanın müxtəlif növləri üzrə yarışlar təşkil etmək mümkündür.

Ağdam Olimpiya İdman Kompleksinin 500 yerlik tribunaları olan idman zalı 20 x 40 m, beynəlxalq standartlara uyğun, 2 min yerlik tribunaları olan təbii ot örtüklü futbol stadionu 75 x 115 m, mövcuddur.

Gəncə Olimpiya İdman Kompleksinin tamaşaçı tutumu 900 nəfər olan idman zalı 48 x 22 m. və 220 nəfərlik güləş zalı 32 x 22 m. Kompleksin ərazisində açıq basketbol meydançası tamaşaçı tutumu 160 nəfər olaraq inşa edilib.

Göyçay Olimpiya İdman Kompleksinin. İdman zalının ölçüsü 51 x 36 m olub, 608 nəfərlik tamaşaçı tutumu var. Hovuzun ölçüsü 25 x 12.5 m. Üzgüçülük hovuzunda yarışların gedişini 252 tamaşaçı izləyə bilər.

Hövsan Olimpiya İdman Kompleksinin. Binanın böyük idman zalının ölçülüsü 47.5 x 41.20 m. Burada yarışları izləyəcək tamaşaçılar üçün 1730 oturacaq quraşdırılıb. Güllə atıcılığı üzrə qapalı tir 45 x 1 3.5 m də inşa olunub.

İmişli Olimpiya İdman Kompleksinin Burada yarışları izləyən tamaşaçılar üçün 822 oturacaq quraşdırılıb. Kompleksin həyətində futbol 68 x 46 m, basketbol 36 x 18 m və voleybol 36 x 18 m meydançaları da inşa edilib.

Ağdaş Olimpiya İdman Kompleksinin. İdman zalı 1020 tamaşaçı yerlikdir, zalın ölçüsü 55 x 40 m. Ağdaş Olimpiya İdman Kompleksinin tərkibində 260

tamaşaçı yerlik süni örtüklü futbol meydançası 60 x 40 m da mövcuddur. Stadionda həmçinin uzununa tullanma yeri çuxuru da vardır.

Bərdə Olimpiya İdman Kompleksinin idman sarayı ölçüləri 50 x30 m, tamaşa tutumu 548 nəfər, açıq tipli mini futbol ölçüləri 40 x 22 m və voleybol meydançaları ölçüləri 40 x 22 m, tamaşa tutumu 192 nəfər.

Biləsuvar Olimpiya İdman Kompleksinin 910 tamaşaçı tutan tribunaları olan əsas idman zalı 50 x 20 m, 25 x 12.5 m ölçülü metrlik üzgüçülük hovuzu mövcuddur. Kompleksə müasir idman avadanlığı quraşdırılmış kiçik və böyük trenajor zalları, məşq zalları, şahmat otağı, stolüstü tennis salonu və yardımçı otaqlar daxildir.

Cəlilabad Olimpiya İdman Kompleksinin. 724 nəfər tamaşaçı tutumu olan universal idman zalında (45 x 48 m olan), mini-futbol, basketbol, voleybol, güləş, cüdo, və idmanın digər növləri üzrə yarışların yüksək səviyyədə keçirilməsi üçün hər cür şərait yaradılıb. Futbol meydançasının tribunalarında 900 tamaşaçı yeri vardır.

Füzuli Olimpiya İdman Kompleksinin tamaşaçılar üçün nəzərdə tutulmuş 494 oturma yerlik zalın ölçüsü 52 x 24 m. Füzuli Olimpiya İdman Kompleksində 1860 tamaşaçı yerlik 78 x 110 m ölçülü stadion istifadəyə verilmişdir. Stadion təbii ot örtüyü ilə təmin edilmişdir.

İsmayilli Olimpiya İdman Kompleksinin birinci mərtəbəsində müxtəlif yarışların və məşqlərin keçirilməsi üçün 500 tamaşaçı yeri olan idman zalı (50 x 30 m), kompleksin həyətində 940 yerlik süni örtüklü futbol meydançası inşa olunub.

Masallı Olimpiya İdman Kompleksinə açıq səma altında müasir standartlara cavab verən otüstü xokkey stadionu daxildir. Sahəsi 6,3 min kvadratmetr olan stadionun 210 nəfər tamaşaçı tutan tribunası var.

Maştağa Olimpiya İdman Kompleksinin tamaşaçı tutumu 600 nəfər olan zalda həndbol, futzal, voleybol kimi komanda idman növləri ilə yanaşı, güləş, cüdo, ağırlıqqaldırma, karate və s. kimi fərdi idman növləri ilə məşğul olmaq mümkündür.

Naxçıvan Olimpiya İdman Kompleksinin. Təkcə növlərin inkişaf etdirilməsi deyil, burada həm də böyük yarışların keçirilməsi üçün müvafiq şərait var.

Kompleks hər biri 378 tamaşaçı tutumu olan 2 idman zalında komanda və tək mübarizlik idman növlərinin həm inkişaf etdirilməsi üçün uyğun bütün şərait var.

Oğuz Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci il sentyabrın 20-də istifadəyə verilib. 408 tamaşaçı yerlik tribunaları olan universal idman zalı (60 x 40 m), trenajor zalı, 100 yerlik konfrans salonları, restoran-bar, habelə inzibati otaqlar daxildir. Kompleksin ərazisində 1728 yerlik tribunaları olan və beynəlxalq standartlara cavab verən futbol stadionu (60 x 110m), tikilmişdir.

Qax Olimpiya İdman Kompleksinin universal idman zalı (zalın ölçüsü 53 x 30 metr) 496 nəfərlik tamaşaçı üçün nəzərdə tutulub. Bundan əlavə ərazidə süni örtüklü Basketbol meydançası (18 x 36 m), Voleybol meydançası (15 x 24 m), Tennis meydançası (18 x 30 m) inşa edilmiş işıqlandırma sistemi ilə təchiz olunmuşdur.

Qəbələ Olimpiya İdman Kompleksinin Şəhərin mərkəzində yerləşən kompleksin tikintisinə 2007-ci ildə başlanılmışdı. İkimərtəbəli kompleksdə 744 nəfərlik idman zalı (48 x 24 m), süni örtüklü açıq stadion (104 x 68 m) 1409 tamaşaçı tutumuna malikdir.

Qobustan Olimpiya İdman Kompleksinin tamaşaçı oturacağı yerlərinin sayı 900 nəfər ölçüsü 50 x 24 metr olan universal idman zalı, ərazisində 66 x 34 metr ölçüdə süni örtüklü futbol meydançası, 26 x 18 metr ölçüdə basketbol meydançası, 26 x 18 metr ölçüdə voleybol meydançası inşa edilmişdir.

Quba Olimpiya İdman Kompleksinin ərazidəki 5 zaldan böyüyü 2000 tamaşaçı tutur. 2 kiçik zaldan biri trenajorlar, digəri isə boks meydançası ilə təchiz olunub.

Qusar Olimpiya İdman Kompleksinin universal 1530 və 450 yerlik tribunaları olan iki idman salonu, 25 metrlik üzgüçülük hovuzu var.

Saatlı Olimpiya İdman Kompleksinin ümumi sahəsi 3340 kvadratmetr olan universal idman zalında 432 oturacaq var. Eyni zamanda, 400 tamaşaçı yarışları lojalardan izləyə bilər. Kompleksə 900 yerlik açıq stadion, tennis kortu, basketbol

meydançası da daxildir. Müasir standartlara uyğun inşa edilmiş üzgüçülük zalının tamaşaçı tutumu 200 nəfərdir.

Sumqayıt Olimpiya İdman Kompleksinin baş plana əsasən, idman qurğusunun ərazisində uzunluğu 70.2 m, eni 51 metr olan süni örtüklü futbol stadionu yaradılıb. Burada, həmçinin uzunluğu 110 metr olan qaçış zolağı, açıq basketbol (40 x 17.5 m), voleybol (15.2 x 35.2 m), tennis (40 x 17.5 m) meydançaları inşa edilib.

Şərur Olimpiya İdman Kompleksdə 2400 tamaşaçı yeri olan süni örtüklü stadion, tennis kortları, mini futbol, basketbol və voleybol meydançaları vardır. Kompleksdə iki trenajor zalı da var.

Şirvan Olimpiya İdman Kompleksinin əsas bina 5 blokdən ibarətdir. A bloku üzgüçülük zalı hissəsi - hovuzun ölçüsü 50 x 24 m, tamaşaçı oturacaq yerlərinin sayı 372 nəfərlik. B bloku Güləş, Cüdo və Boks zalı hissəsi (48 x 36 m) Güləş zalının ölçüsü 30 x 20 m (2 tatami döşəkli), tamaşaçı oturacaq yerlərinin sayı 222 nəfərlik. C bloku universal idman zalın ölçüsü 48 x 40 metr, tamaşaçı oturacaq yerlərinin sayı 780 nəfərlik.

Tovuz Olimpiya İdman Kompleksinin 814 tamaşaçı yeri olan əsas idman zalı (24.4 x 42.5 m) yerləşir. Kompleksin ərazisində açıq futbol stadionu (104 x 68 m), açıq voleybol (24 x 15 m) və basketbol (28 x 16 m) meydançaları, həmçinin açıq tennis kortu (40 x 20 m) da mövcuddur.

Zaqatala Olimpiya İdman Kompleksinin 350 tamaşaçı yeri olan böyük idman salonu yerləşir. Kompleksin qarşısında 3500 tamaşaçı yeri olan beynəlxalq standartlara uyğun yeni stadion istifadəyə verilib.

Sərhədçi Olimpiya İdman Kompleksinin “2500 nəfər tamaşaçı tutumu olan universal zalla yanaşı, birinci mərtəbədə hovuz, fitness salonu, idmanın ağır atletika, bədii gimnastika, müxtəlif döyüş növləri üzrə məşq zalları, məşqçilər üçün otaqlar, sauna var.

Kürdəmir Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci ildən fəaliyyət göstərir. Kompleksdə aşağıda göstərilən idman zalları, meydançalar və sair tikililər mövcuddur: universal zal (70 x 35) – 695 tamaşaçı yeri, futbol stadionu (70 x 30) –

süni ot örtüklü, 80 tamaşaçı yeri, üzgüçülük hovuzu (25 x12) və s. zal və meydançalar var.

III FƏSİL.

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN İDMAN AVADANLIĞI VƏ LƏVAZİMAT

İdman avadanlığı hər növ idman üçün istifadə olunan və qəti şəkildə müəyyən edilmiş xüsusiyyətlərə malik olan xüsusi bir əşyadır və ya ləvazimatdır. İdman avadanlığı, istifadəsi fərdi idman növləri üçün yarış qaydalarında nəzərdə tutulan müxtəlif idman ləvazimatlarının, cihazların, mexaniki və elektron vasitələrin istifadəsini ümumiləşdirən bir termindir.

Məlumdur ki, fiziki tərbiyə fənni məcburi olaraq ümumtəhsil məktəblərinin proqramına daxil edilmişdir. Dərslər həftədə 2 dəfə olmaqla 45 dəqiqə ərzində tədris edilir. Ümumtəhsil məktəblərində keçirilən fiziki tərbiyə dərslərinin tədris keyfiyyətinin, şagirdlərin marağının, həvəsinin, eləcə də davamiyyətin artırılması, dərslərin səmərəli və effektiv olması üçün lazım olan qurğu və avadanlıqla təmin olunması mühüm şərtlərdən biridir. Başqa sözlə desək dərslərin maraqlı və məhsuldar keçməsi üçün idman zalı üçün xüsusi avadanlıqlar və qurğular tələb olunur. İlk öncə qeyd edək ki, idman meydançası və idman zalı üçün avadanlıqlar nəzərdə tutulmuş müvafiq standartlara cavab verməli, həmçinin təhlükəsizlik meyarlarına cavab verən yüksək möhkəm materiallardan hazırlanmalıdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, təhlükəsiz və düzgün quraşdırılmış hər bir avadanlıq, şagirdlərin ahəngdar fiziki inkişafı üçün lazım olan hər tələbi ödəyir. Ümumi təhsil müəssisələrinin idman zalını təchiz etmək üçün ümumi qəbul edilmiş əsas tələbləri nəzərdən keçirək:

1. Təhlükəsizlik. Fiziki tərbiyə dərsləri zamanı təhlükəsizlik xüsusi rol oynayır. Bu birbaşa avadanlıqlara, döşəməyə və dərslər zamanı istifadə olunan əşyalara aid edilir. Hər şeydən əvvəl, idman zalında dərslərə başlamazdan əvvəl fiziki tərbiyə müəllimi idman ləvazimatlarının bütün bərkidilmələrini, tədris edilən materiala uyğun hazırlıq aparmalı, avadanlıqların dayanıqlığını, sazlığını, işləkliyini yoxlamalı, son olaraq istifadə olunaçaq avadanlıqları idman zalında müvafiq olaraq

yerləşdirilməlidir. Əlavə olaraq ümumilikdə dərslərə başlanılmadan əvvəl istilik, havalandırma, elektrik avadanlıqlarının, işıqlandırmanın istismara yararlılığını yoxlamaq və aşkar olunan bütün nasazlıqları aradan qaldırmaq lazımdır.

Müəllim yarış formasında keçirilən dərslərə xüsusi diqqət yetirməlidir. Çünki bu zaman şagirdlərin əhval ruhiyyəsi yüksəlir, emosionallığı artır və oyun zamanı həddən artıq həyəcanlanırlar. Bu zaman dərstdə sınıq, çıxıq və əzilmələr kimi xoşagəlməz hallar baş verə bilər. Bu halların baş verməsinin əsas səbəbləri, dərslər zamanı artıq əşyaların olması, döşəmənin nasaz olması, bəzi mütəhərrik oyunlarında, nəzərdə tutulmuş hərəkəti qabiliyyətlərin keçirilməsində ləvazimat və avadanlıqların istifadəyə yararsız və ya təmir olunmamasıdır.

2. *İdman konstruksiyaları çox yönlü olmalıdır.* Bütün uşaqların ehtiyaclarına uyğunlaşdırılan avadanlıq və qurğular ibtidai və orta məktəblərə bölünərək, hər iki cinsdən müxtəlif yaş qrupları şagirdləri üçün bərabər imkanlar yaratmalıdır.

Fiziki tərbiyə dərsləri zamanı şagirdlər, müəyyən avadanlıqları tez-tez bir yerdən bir yerə daşımaq məcburiyyətində qaldıqları üçün avadanlıqlar səyyar olmalıdır. Yəni asanlıqla daşına, yığıla və sökülə bilən olmalıdır. Nəticədə idman zalında yer genişlənməsi və idman oyunlarının qaydalar çərçivəsində rahatlıqla təşkil edilməsinə imkan yaradacaqdır.

Hər gün onlarla şagird idman zalında məşğul olurlar, buna görə də avadanlıq üçün vacib bir tələb onun davamlılığı, tez sıradan çıxması və yüksək əməliyyat yüklərinə davam gətirmə qabiliyyətidir.

3. *Müasir bəzək.* Estetik cəhəti də unutmamalıyıq, çünki avadanlıqların əyani cəlbediciliyi fiziki tərbiyə dərslərinə marağı artırır.

Dərsin səmərəliliyini təşkil etmək üçün yerlərin səhmana salınması və keçiriləcək oyun üçün lazımi olan avadanlıq və qurğuların əldə edilməsi çox vacib məsələdir. Buna misal olaraq idman oyunları və mütəhərrik oyunlar keçirilən zaman istifadə olunan avadanlıqları qeyd etmək olar. Mütəhərrik oyunları keçirilən zaman kiçik bayraqlar, fit, saniyəölçən, hoppanma ipləri, gimnastika döşəməsi, kiçik toplar

(tennis topu), skamya, futbol topu, doldurulmuş toplar, gimnastika ağacları və s. istifadə olunur.

Ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan avadanlıqların *kəmiyyət xüsusiyyətlərinə* təsir edən amilləri aşağıdakı göstərilən qaydada nəzərə almaq zəruri hesab edilir:

- Ümumi şagird sayı;
- İdman zallarının sayı və yaş qruplarına bölünməsi;
- İdman zallarının ölçüləri;
- Müəyyən bir məktəbdə dərs və sinifdən kənar işlərdə tətbiq olunan idman növləri;
- Bölgə (məktəblər) üçün prioritet idman növləri;
- Şagirdlərin maraqlarına uyğun olaraq müəyyən bir idman növü ilə məşğul olma imkanlarını genişləndirmək.

Dərs zamanı şagirdlər bir qayda olaraq idman forması və idman ayaqqabısı geyinməlidir. Bunun üçün ümumtəhsil məktəbləri qızlar və oğlanlar, eləcə də müəllimlər üçün soyunub-geyinmə otaqları təmin olunmuşdur. Əlavə olaraq soyunub-geyinmə otaqları havalandırma sistemi, duş almaq üçün xüsusi yerlərlə təchiz olunmuşdur.

Ümumilikdə dərsin səmərəli effektiv, inkişafetdirici, məqsədə uyğun şəkildə keçirilməsi üçün idman oyunlarına daxil olan avadanlıq və qurğular mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Hər bir idman oyunları hərəkəti üzrə hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafında aparıcı rol oynayır. Fiziki tərbiyə fənni üçün nəzərdə tutulmuş tədris proqramında altı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi üçün idman oyunlarında istifadə edilir. Sürət, sürət-güc və dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün atletika və idman oyunları, qüvvə və bədənin əyilmə qabiliyyəti üçün gimnastika, çeviklik qabiliyyəti üçün idman oyunlarına (futbol, basketbol, voleybol, həndbol, tennis, badminton) daxil olan avadanlıqlardan istifadə edilir.

3.1. Atletika idman növü üçün avadanlıqlar

Atletika, demək olar ki, ən kütləvi idman növüdür. Ümumtəhsil müəssisələrində adətən atletikaya daxil olan alətlərdən qaçış üçün estafet çubuqları, qaçış cıgırları, atmalarda qumbara və nüvə (yadro).

Estafet çubuqları 40 mm diametrli, 300 mm uzunluqlu, 150 qram çəkiddə əlvan rənglənmiş ağac borulardır (şəkil 12.).



Şəkil 12.

Qaçış cıgırları. Nisbətən ucuz olur və təhsil idarələrinin şagirdlərinin və yaxındakı evlərin sakinləri üçün idman məşğuliyyətlərdə ən çox istifadə olunan obyektlərdir (şəkil 13).



Şəkil 13.

Hündürlüyə tullanmaq üçün avadanlıq. Ümumiyyətlə ümumtəhsil məktəblərində hündürlüyə tullanmaq üçün dayaq, planka istifadə olunur. Dayaq plankaları metal borudan hazırlanır və ağır çuqun əsasın üzərində bərkidilir. Dayaq borularının üzərində 60 mm uzunluqda xüsusi lövhəcik vardır ki, onun üzərindəki vintlərin köməyi ilə plankanı istənilən hündürlükdə qoymaq olar. Plankanın çəkisi 2 kq-dır.

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 dayaqqlar üzərində dayansın. Plankalar açıq rəngli olur və onların üzərinə üç-dörd tünd rəngli zolaq çəkilir.



Şəkil 14.

Qaçaraq uzununa tullanma üçün avadanlıq. Qaçaraq uzununa tullanma kimi yerindən uzununa tullanmada da tirdən istifadə edilir. Lakin bu zaman tir çökəkdən 1m aralı basdırılmış olur. Ümumtəhsil məktəblərində tullanmalar üçün yer-çalalar düzəldilir ki, bununda uzunluğu 6 m, eni 3 m, dərinliyi 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 düzəldilirsə, 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.

Şəkil 15.



Qaçaraq üç təkanla tullanma da qaçaraq uzununa tullanma keçirilən yerdə keçirilir. Bütün tullanmalar üçün nəzərdə tutulan çökəklər qaçış cığırını ilə bərabər səviyyədə qumla doldurulur. Böyük meydançalarda qaçış cığırını ilə tullanma yerləri 45 m-dən az olmamalıdır.

Tullamaq və itələmək üçün avadanlıqlar. Ümumtəhsil məktəblərində atma hərəkətləri şagirdlərə yuxarı ətrafların sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi

üçün istifadə olunur. Bu hərəkətlərə kiçik topun uzaq məsafəyə, hədəfə atılması, doldurulmuş topların müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən itələnməsi, atılması daxildir.

Yadro itələmə aləti. Ümumtəhsil məktəblərində yadro itələmək atletika idmanının bir növü kimi şagirdlərdə sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün səmərəli vasitə hesab olunur. Yadro 3, 4, 5, 6 və 7,257 kq ağırlığında olan metal kürədir.

Yadro diametri 2,135 m. olan dairədən meydanın nişanlanmış bölməsinə itələnir (şəkil 16.).



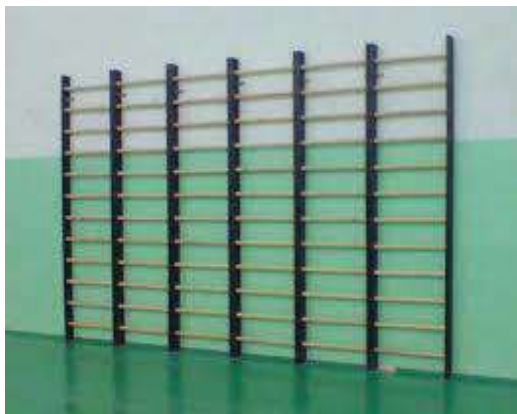
Şəkil 16. Yadro itələmək üçün avadanlıq və məkan.

Qeyd etdiyimiz kimi ümumtəhsil müəssisələrində yadro itələmək atletika idmanının bir növü kimi şagirdlərdə sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün istifadə olunur. Digər atma növlərindən istifadə olunmur. Lakin bir sıra mütəxəssislərin fikrincə yuxarı sinif şagirdləri üçün digər atma alətlərinin texnikasının öyrədilməsinin həyata keçirilməsi və idman meydançasında atma alətlərindən istifadə etmək üçün yerlərin təmin edilməsi olduqca əhəmiyyət kəsb edən bir prosesdir. Biz hesab edirik ki, şagirdlərin Olimpiya kimi böyük beynəlxalq turnirə daxil olan idman növləri ilə məşğul olması onlarda böyük motivasiya və stimül yaradacaqdır. Fiziki tərbiyə dərslərinə şagirdlər daha çox rəğbət bəsləyəcək ki, buda davamiyyətin artmasına gətirib çıxardacaq. Əlavə olaraq beynəlxalq idman yarışlarında Azərbaycanı təmsil edən idmançıların sayının çoxalmasına, eləcə də atletika idman növünün Azərbaycan Respublikasında daha çox tətbiq edilməsi üçün olduqca əlverişli şərait yaranacaqdır.

3.2. Gimnastika idman növü üçün avadanlıqlar

Məlumdur ki, gimnastikanın bir çox növləri mövcuddur. Ümumtəhsil məktəblərində adətən əsas və idman gimnastikasının hərəkət komplekslərindən istifadə edilir.

Əsas gimnastika (gigiyena və sağlamlıq) insanların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və ümumi fiziki inkişafı üçün çox vacibdir. Buraya sıra və ümuminkişaf hərəkətləri, alətlərdə hərəkətlər, tullanmalar və akrobatika hərəkətləri daxildir. Ümumi fiziki hazırlıq üçün trenajorlardan, dırmanmaq üçün kəndirlərdən, qantellərdən, espanderlərdən, ağır toplar və s. istifadə edilir. Dırmanmaq üçün avadanlığa gimnastika nərdivanları, oturacaqlar, kəndirlər və s. aiddirlər. Gimnastika divar-nərdivanı divara möhkəm bərkidilmiş nərdivandır. Onlar bir cərgəli, iki cərgəli və ya çox cərgəli ola bilərlər (şəkil 17.).



Şəkil 17. Müxtəlif növ gimnastika divar nərdivanları.

Gimnastika oturacağı universal idman alətidir. Oturaq və uzanaq vəziyyətdə müxtəlif idman hərəkətləri etmək üçün nəzərdə tutulub. Oturacağın ayaqlarını birləşdirən mil müxtəlif cür tarazlaşdırma 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

lövhlərinin 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. Uzunluğu 6,5 m təşkil edir. Materialı əsasən pambıq iplikdən təşkil olunur. Rəngləri adətən ağ olan 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. Dartışmaq üçün buraz güc və dözümlüyü artırmaq üçün komanda oyunlarında istifadə olunur (şəkil 18.).



Şəkil 18. Gimnastika şüvülü (kəndir).

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 -

Paralel qollar. Paralel qollar möhkəm ağac növləri olan göyrüş, palıd, şamdan hazırlanmış və daxilindən metal ox keçirilmiş 3500 mm uzunluqda xüsusi şarnir mexanizmləri ilə dörd ədəd boruşəkilli metal dayaqların üzərinə yerləşdirilmiş iki şüvüldən ibarətdir. Qeyd edilən xüsusi şarnirli mexanizmlər vasitəsilə şüvüllər arasındakı məsafələri artırıb azaltmaq mümkündür. Boruşəkilli dayaqların teleskopik quruluşu şüvüllərin hündürlüyünün artırılıb azaldılmasına imkan verir. Dayaqlar ağır tökmə çuqun bünövrənin üzərindəki oyuqlara bərkidilir ki, gimnastika hərəkətləri zamanı paralel qollar tərپənməsinlər. 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 fərqlənirlər(şəkil 19.).



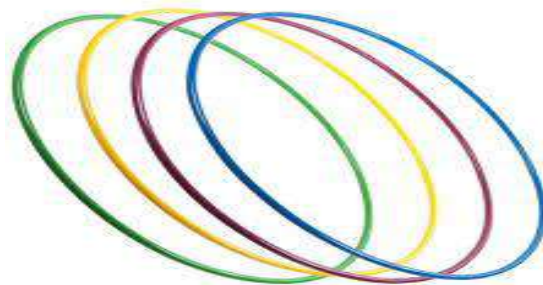
Şəkil 19. Paralel qollar

Gimnastika turniki 2400 mm uzunluğu və 28 mm eni olan poladda hazırlanmış, iki teleskopik dayağa bərkidilmiş şüvüldən ibarətdir. Öz növbəsində dayaqlar 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, onların ölçüləri 2450 mm-dən 1450 mm - dək dəyişir.



Şəkil 20. Gimnastika turniki.

Gimnastika halqaları ağacdan, alüminiumdan, poladdan və ya plas-tikdən hazırlana bilər. Bədi gimnastika üçün halqalar diametri 14 mm, ev gimnastikası üçün - 20 mm olan borulardan hazırlanır (Şəkil 21).



Şəkil 21. Gimnastika halqası

Gimnastika tiri. Gimnastika tiri əsasən 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 şponla örtülmüş tirdir. Tirin dayaqları 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.



Şəkil 22. Gimnastika tiri.

Gimnastika atı. Gimnastika atının gövdəsinin uzunluğu 1600 mm, eni 350 mm, hündürlüyü isə 280 mm-dir. Gövdə dörd ədəd dayaq «ayaqlar» ın üzərinə yerləşdirilmişdir. Bu dayaqlarda quraşdırılmış qurğunun köməkliyi ilə gövdənin döşəməyə nisbətən 14 hündürlüyünü tənzimləmək mümkündür. Gimnastika atının gövdə hissəsinin əsasını ağacdən 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.



Şəkil 23.

Gimnastika döşəkləri. 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: 2000x1250 mm və 2000x1000 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. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, 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.



Şəkil 24. Gimnastika döşəyi.

Gimnastik atma körpüsü. Alətlərdən tullanmaq üçün gimnastika körpüsü ümumtəhsil məktəbləri və qapalı yerlər üçün nəzərdə tutulmuşdur. Körpü 15 mm qalınlığında bir qayın kontrplakından hazırlanır. Uzunluğu - 1200 mm, eni - 600 mm təşkil edir. Körpünün platforması xalçayla örtülmüşdür ki, bu da atlamalar zamanı ayaqların sürüşməsinin qarşısını alır. Bu avadanlıq 4 və ya 2 amortizator yayından ibarətdir. Yayların kənarına təhlükəsizlik sapanları quraşdırılmışdır. Amortizatorlar paslanmayan polad yay ilə təchiz edilir. Hündürlüyü 170 mm olan körpünün elastikliyi artırmaq üçün platforma və dayaqaları arasında iki paslanmayan polad yay quraşdırılmışdır.



Şəkil 25.

Gimnastika ipi. Gimnastika ipləri rezin şunurdan və ya kəndirdən dəstəkli və ya dəstəksiz hazırlanırlar. Şunurun 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 baha olmayan iplərdən istifadə edirlər.



Şəkil 26.

Doldurulmuş toplar (tibbi toplar) tullanma və atma hərəkətləri edərkən gücü və çevikliyinə inkişafı üçün lazımdır. Top təbii və ya süni dəridən hazırlanır və 5 kq. kimi olur (şəkil 27).



Şəkil 27. Doldurulmuş toplar.

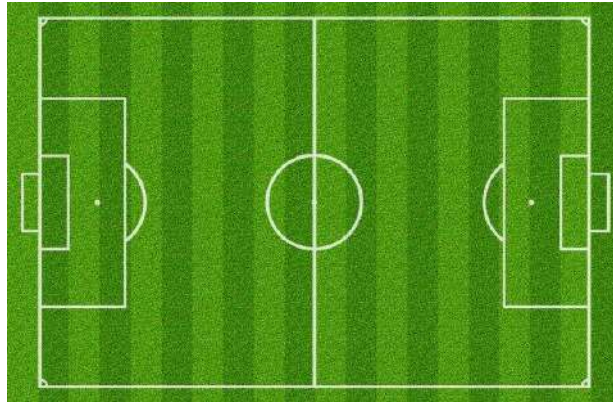
3.3. İdman oyun növləri üzrə avadanlıq

Futbol idman növü üzrə avadanlıqlar. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin ən rəğbət bəslədiyi oyunlardan biri də futbol oyunudur. Oyun, uzunluğu 120 (130 yard) metrədən 90 (100 yard) metrədək və eni 90 (100 yard) metrədən 45 (50 yard) metrədək olan meydançada keçirilir. Ümumtəhsil məktəblərində adətən futbol oyunun (mini futbol) ölçüsü 18 x 36 m, hündürlüyü 8 m, olan idman zallarında həyata keçirmək mümkündür. İdman meydançası isə məktəbin konstruksiyasından fərqli olaraq müxtəlif ölçülərdə təşkil edilə bilər. Ümumtəhsil məktəblərində futbol oyunun təşkili zamanı aşağıdakı ölçülərdən istifadə etmək olar (şəkil 28).

Ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan futbol meydançalarının ölçüləri

Cədvəl 6.

Oyunçuların sayı	Meydançanın ölçüləri (addımla)		Qapının eni, hündürlüyü (metr)
	Uzunluğu	eni	
2 x 2	15	7	3/2
3 x 3	25	15	3/2
4 x 4	25	25	3/2
5 x 5	40	20	3/2
11 x 11	60-70	30-35	7/2,4



Şəkil 28.

Ümumtəhsil məktəblərinin idman zalında əsasən ölçüləri 3 x 2 metr olan qapılardan istifadə edilir. Bu həm də həndbol oyununun həyata keçirilməsi üçün əlverişli şərait yaradır. Məktəblərin idman meydançalarında əsasən 5 x 2 m ölçüdə ibarət qapılardan istifadə edilir.



Şəkil 29.

Futbol topunun çevrəsinin uzunluğu 68-71 sm, çəkisi isə əsasən 410-450 qram təşkil edir.



Şəkil 30.

Voleybol idman növü üzrə avadanlıqlar. Bu oyun, ölçüsü 9 x 18 m olan meydançada keçirilir. Orta xətt meydançanın iki bərabər hissəyə bölür. Ortadan torla 9 metrlik iki komanda sahəsinə ayrılır. Torun uzunluğu 9,5 m, eni isə 1 m-dir. Onun hər iki yanında olan antenin uzunluğu 1,80 m-dir. Antenanın qəbul olunmuş qalınlığı 10 mm-dir. Torun bağlandığı dirəklər 2,55 yüksəkliyə sahibdir. Onların görünüşü düz və yuvarlaqdır. Dirəklər iki yan xətdən 0,50 m ilə 1 m məsafədə yerləşdirilmişdir. Onuda qeyd etmək ki, dirəkləri yerə tel ilə bağlamaq qaydalara ziddir. Orta xətt üzərində xüsusi dayaqlardan voleybol toru asılır. Torun hündürlüyü kişilər üçün 2 m 43 sm, qadınlar üçün isə 2 m, 24 sm-dir. Yeniyetmə qızlar üçün 2,10 sm, oğlanlar və gənclər üçün 2,20 sm-dir. Oğlan və qızlar üçün ağın yuxarı kənarının hündürlüyü rəqiblərin yaşından asılı olaraq müəyyən edilir. 11-12 yaş qrupları üçün torun hündürlüyü ən az 200-220 santimetr, 13-14 yaş: 210-230 santimetr, 15 -16 yaş: 220-240 santimetr, 17 yaşlı orta məktəb şagirdləri üçün 224-

243 santimetr (oğlan və qızlar müvafiq olaraq). Voleybol toruna həm qara, həm də ağ rəngdə icazə verilir.

Əlavə olaraq torların dayaqaları üçün qarşı ağırlıqlı universal mobil alüminium 100x120 rəflərdən istifadəsi idman zallarında rahatlıqla sökülə və quraşdırıla bilər.



Şəkil 31.

Dayaqaların əsas üstünlükləri ondan ibarətdir ki, onları rahatlıqla bir yerdən başqa bir yerə, alətin altında olan təkərlər vasitəsi ilə daşımaq mümkündür.



Şəkil 32.

Voleybol topunun çevrəsi 65 - 67 sm-dir. Ağırlığı isə 260-280 qram təşkil edir.



Şəkil 33.

Basketbol idman növü üzrə avadanlıqlar. Ümumtəhsil sistemində basketbol məktəbə qədər orta, texniki - peşə, orta ixtisas və ali təhsil müəssisələrinin bədən tərbiyəsi proqramlarına daxil edilib.

Basketbol meydançası. Ümumtəhsil məktəblərində ölçüləri 18 x 36 m, hündürlüyü 8 m olan zallarda basketbol oyunu həyata keçirmək mümkündür. Meydança tavanının hündürlüyü ən azı 7 metr olmalıdır. Meydança səthi hər tərəfdən və yetərincə işıqlandırılmalı.

Səbətdə halqanın diametri 45 sm-dir. Yerdən səbətə qədər olan məsafə 3.05 sm-dir. Səbətin yerdə olan hündürlüyü heç vaxt dəyişməzdir.

Basketbolda cərimə atışı xəttinin uzunluğu isə 3.60-mdir. Cərimə zərbəsindən səbətə qədər olan məsafə 5.80 və 6 m təşkil edir.



Şəkil 34.

Basketbol topu kişilər və qadınlar üçün fərqli kateqoriyalarda olur. Kişilər üçün topun çevrəsi 749-780 mm-dir. Çəkisi isə 567-650 qram arasında olmalıdır. Kişilərin oynadığı top "7 nömrə" li top adlanır. Qadınlar oynadığı topun çevrəsi 724-737 mm-dir. Çəkisi isə əsasən 510-567 qram təşkil edir.

Yaxşı olardı ki, ümumtəhsil məktəblərində " 5 saylı basketbol topu Torres BM 300 məktəbi" toplarından istifadə edilsin.



Şəkil 35.

Həndbol (əl topu) idman növü üzrə avadanlıqlar. Qapı. Qapının daxili ölçüləri eni 3 m, hündürlüyü 2 m olmalıdır.

Dayaqlar və birləşmələr eyni materialdan hazırlanır rəngli (ağacdan, yüngül materialdan, piastmasdan) kvadrat şəklində olmalıdır, çarpazda 8 sm iki rəngli zolaqlı şəkildə rənglənməlidir (ağ-qara, ağ-qırmızı). Qapılarda tor elə bərkidilir ki, top atıldıqda tez geri qayıtmazın.



Şəkil 36.

Həndbol topu dairəvi formada olan dəri və ya sintetik materialdan hazırlanır. Ümumiyyətlə 3 ölçülü həndbol topları mövcuddur: 1.

8-12 yaşlı oğlan və 8-14 yaşlı qızlardan ibarət komandalar üçün topların çevrəsi 50-52 sm, çəkisi isə 290-330 qram;

1. 14 yaşdan yuxarı qadın komandaları və 12-16 yaş arası oğlan komandaları üçün topların çevrəsi 54-56 sm, çəkisi 325-375 qram;

2. 16 yaşdan yuxarı kişilər üçün topun çevrəsi 58-60 sm, çəkisi 425-475 qram.

Şəkil 37.



Stolüstü tennis böyüklər və uşaqlar üçün

nəzərdə tutulmuşdur. Fiziki tərbiyə dərslərinin fasilələri zamanı məktəbdə təşkil edilə bilər. Əlavə olaraq qeyd edək ki, stolüstü tennis masa kiçik ölçüləri, asanlıqla məktəbin foyesində yerləşdirilə bilər. Uşaqlar, bu idman vasitəsi ilə liderlik bacarıqlarını, diqqətlik, cəldlik, dözümlülük keyfiyyətlərini inkişaf etdirə bilər. Tennis masası, torla iki yarıya bölünən xüsusi bir masadır.



Şəkil 38.

274 sm, eni - uzunluğu 152,5 sm, hündürlüyü müvafiq olaraq, boyu 76 sm, tennis masasının ölçülərinə daxildir. Asanlıqla başqa bir yerdən, başqa bir yerə aparıla bilər. Oyun səthi hər hansı bir materialdan ola bilər və standart bir top 30 sm yüksəklikdən üzərinə düşəndə təxminən 23 sm bərabər bir sıçrayış təmin etməlidir. Masanın hər kənarında bir nişan olmalıdır - 20 mm enində ağ bir xətt.

Şəbəkənin dəsti, torun özündən, asma şunurundan və dayaq dirəklərindən masa səthinə bərkidilməsin-dən ibarətdir. Mesh bir şunurla və diklərlə yerləşdirilir ki, yuxarı ağ kənar səthdən 15,25 sm (6 düym) olsun. Şəbəkə masanın yan xətlərindən 15,25 sm- dən çox çıxmamalıdır.



Şəkil 39.

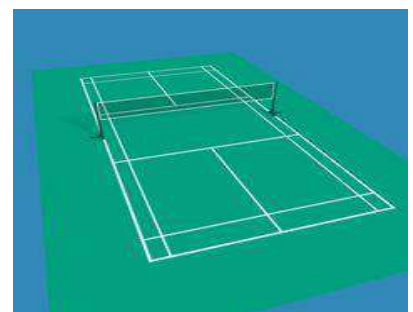
Stolüstü tennis topu seluloid və ya oxşar plastıkdən hazırlanır. Topun diametri 40 mm. və çəkisi 2,7 qramdır. Top ağ və ya narıncı, həmişə mat ola bilər. Oyunlar zamanı hər iki tərəfdən bir və ya iki qat xüsusi kauçuk (astar) ilə örtülmüş ağacdan (bazadan) hazırlanmış raketlərdən istifadə edilir.



Şəkil 40

Raketin müxtəlif tərəflərindəki örtüklər fərqli olur: bir tərəf qara, digəri isə parlaq qırmızıdır.

Badminton idman avadanlıqları. Ümumtəhsil məktəblərində badminton oyununu əsasən universal idman meydançalarında həyata keçirmək mümkündür. Lakin ümumtəhsil məktəblərində rast gəlmək olduqca çətindir. Badminton tor ilə iki hissəyə bölünmüş, 13,4 x 5,18 metr ölçülərində olan düzbucaqlı meydançada həyata keçirilir.



Şəkil 41.

Badminton, üzərinə dəri çəkilmiş və tac şəkilli lələklərə malik, kütləsi 4,5-7,0 q olan probka top və ilə oynanılır. İki növü mövcuddur: plastik və lələk (təbii).



Şəkil 42.

Badminton oyunu tennis tipli raketka ilə oynanılır. Bir raketin orta çəkisi 70-100 qramdır. Kütlələrlə yanaşı oyun xüsusiyyətlərini təsir edən raketlərin əsas fiziki xüsusiyyətləri, ağırlıq mərkəzinin yerini ("tarazlıq" deyilən), çubuq və haşiyənin bükülmə sərtliyini və çubuğun burulma sərtliyini də əhatə edir.

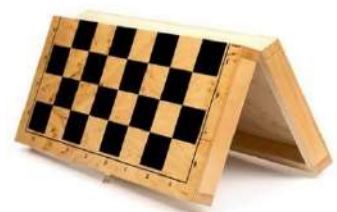


Şəkil 43.

Hal-hazırda ümumtəhsil məktəblərində badminton və tennis oyunları üçün idman zallarında və meydançalarında lazimi yerlər ayrılır. Lakin idman zallarında badminton oyunu üçün fiziki tərbiyə müəllimi müəyyən şərait yarada bilər. Deyək ki, zalın ölçüsü 24x12 metrdir. Əksər ümumtəhsil məktəblərinin idman zallarının ölçüləri bu cürdür. İki qoşa meydança enlərinə görə uyğunlaşdırmaq mümkün olmayacaq. Lakin orta məxrəc tapmaq olar, qoşa və tək meydançaları yanakı yaratmaq mümkündür. Pəncərələrin quraşdırıldığı yan divardan təqribən 1 metr məsafədə tək və ikili oyunlar üçün qoşa meydança yaradılır. Bundan sonra tək meydança qoşa meydançanın xarici kənarı eyni vaxtda rolunu oynayacaq şəkildə təyin edilir. Bu sadə planla çox sayda şagirdlərin badminton oynaması üçün şərait yaratmaq olar. Çünki onların arasında 0,46 metrlik dəhliz olacaq. Meydançaları işığın yandan düşməsi şərti ilə quraşdırmaq lazımdır. Bu zaman volan oyun zamanı daha yaxşı görsənəcək.

3.4. İntellektual oyunlar üçün avadanlıqlar

Şahmat. Ümumtəhsil müəssisələrində adətən şahmat oyunu üçün lövhələr taxtadan hazırlanan (adi ağac) dəstlərdən istifadə olunur ki, bu da öz növbəsində qatlana bilən və içində daşları saxlayan dəstlərdir. Lövhələrinin ölçüsü adətən 29 ilə 50 sm arasında olur.



Şəkil 44.

Əlavə olaraq şahmat oyunlarında “Oyun saati” adlandırılan avadanlıqlardan istifadə edilir. Məqsəd, hər bir oyunçunun hərəkətlərinə sərf etdiyi ümumi vaxtı izləmək və oyunçuların heç birinin oyunu çox uzun uzatmamasına əmin olmaqdır.



Şəkil 45. Şahmat oyun saati

Ümumtəhsil məktəblərində keçirilən intellektual oyunlara dama oyunu da daxildir. Bu oyunda, sayı 12 olmaqla yanaşı, ağ və qara fiqurlardan istifadə edilir. Dama oyununun oynanılması üçün istifadə olunan avadanlıqlar olduqca bəsitdir. Şəkil 44-də göstərdiyimiz şahmat taxtasından istifadə etməklə dama oyununu həyata keçirmək olar. Bunun üçün şahmat taxtasında dama daşlarından istifadə edilməsi zəruridir.



Şəkil 46.

Dama daşları maddi baxımdan çox böyük məbləğ tələb etmir. Əlavə olaraq məktəblərdə xüsusi stollardan istifadə etməklə üstlərində kordon lövhələrdən istifadə etmək olar.

3.5. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliyinin artırılmasında müəllim və şagirdlər tərəfindən hazırlanmış idman avadanlığı

Heç bir fiziki tərbiyə dərsi keyfiyyətli və etibarlı idman avadanlıqsız keçirilə bilmir. Bir sıra fiziki tərbiyə müəllimləri imkan daxilində, düzəldilməsi az maddi təminat tələb edən idman avadanlığı yaratması və dərslərdə şagirdlər üzərində müvəffəqiyyətlə istifadəsinə nail olmaları diqqəti cəlb edən məqamlardandır. Misal olaraq plastik qabların içinə dəniz qumu tökərək bu formada 1 litr tutumu olan 10 sayda plastik qab hazırlanır.

Həmin plastik qablar isə şagirdlərdən ən azı 4 - 5 metr məsafədən aralı qoyulur. Şagirdlər futbol və ya xüsusi hazırlanmış toplar ilə onları itələyərək həmin plastik qabları aşirtməlidirlər. Bu bir növ keqli oyununa bənzəyir.

Digər bir fiziki tərbiyə müəlliminin imkan daxilində təchiz etdiyi avadanlıq haqqında məlumat verək. Şəkil 49-də göstərilən formada bir idman qurğusu hazırlanır. Bu alət hazırlandıqdan sonra isə yumru halqalar vasitəsilə hədəf nişan alınır.



Şəkil 47.

Yumru həlqələr isə plasmadan, taxtadan, alüminium materialdan hazırlanmasında mümkündür. Bu şagirdlərdə dəqiqliyi inkişaf etdirmək üçün müxtəlif mütəhərrik və estafet oyunlarını təşkil etmək mümkün olur. Müəllimin fikrincə bu avadanlıqdan estafet oyunları keçirilən zaman istifadəsi əlverişlidir. Şagirdlər düzülən konusları (maneələri) qaçaraq dəf etdikdən sonra 1 metr məsafədə qoyulan halqalar hədəfə atmaqla müəyyən xallar toplayırlar.



Şəkil 48.

Ümumilikdə bir komandada həlqələri turbaya tez daxil edən komanda qalib hesab olunur.



Masaj ayaqaltıları (palazı). Pəncələrin masajı üçün və yastıpəncəliyin profilaktikası məqsədilə istifadə olunur.

Şəkil 49.

Belə palazın üzərində yerləşlər daxili orqanların işini stimullaşdırır, hərəkət koordinasiyanı və tarazlığın qorunmasını inkişaf etdirir. Avadanlığın hazırlığına istifadə olunan vasitələr: *rezin palaz və plastik butulkaların qapaqları, adi düymələr* (şəkil 50, 51.).



Şəkil 50.



Şəkil 51.

Tarazlığı saxlamaq üçün lövhə. Lövhə 30 sm. diametri olan dairəvi taxta (dikt) parçasından ibarət olub alt hissəsində yumru möhkəm əşya bərkidilir. Şagird hər iki ayağı ilə taxta parçasının üzərinə çıxıb tarazlığını qorumağa çalışır. Bu onun koordinasiya qabiliyyətinin inkişaf etməsinə imkan yaradır.



Şəkil 52.

Dırmanma üçün qala. Bu idman qurğusunu hər bir məktəb öz imkanları daxilində hazırlaya bilər. Qalanın hündürlüyü 2 metrəyə qədər olur. Qalanın aşağı hissəsi yuxarı hissəsinə nisbətən enli, divarlarında isə tutub qalxmaq üçün xüsusi dəliklər və dayaqlanmaq üçün çıxıntılar düzəldilir. Qalanın yuxarısında hər iki tərəfə kəndir sallanır. Belə qalaya dırmanma, oyunlar, estafetlər keçirmə şagirdlərin böyük marağına səbəb olur, əyləncəli və şən keçir.



Şəkil 53.

Koordinasiya zolağı. Şagirdlər hərəkət etdikcə tarazlığı qorumağa çalışmalıdırlar.



Şəkil 54.

İlanvari addım. Hərəkət sağ ayaqdan başlanır.



Şəkil 55.

Əl və ayaqlar üzərində yerişlər. Şagirdlərdə koordinasiya inkişaf etdirmək üçün avadanlıqlar və oyunlar.



Şəkil 56.



Şəkil 57.

Yuxarı ətrafların inkişaf etdirilməsi üçün idman avadanlıqları.



Şəkil 58.

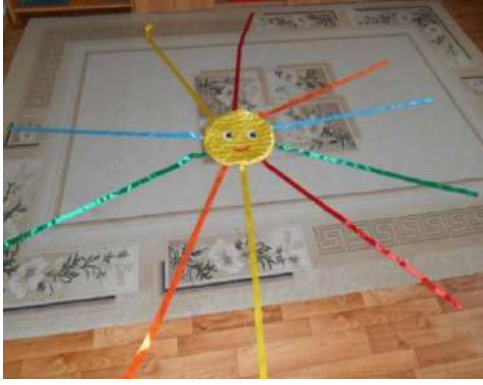


Şəkil 59.



Şəkil 60.

Kollektiv oyunlar üçün idman avadanlığı.



Şəkil 61.



Şəkil 62.

Butulka xizəkdə yerləşlər.

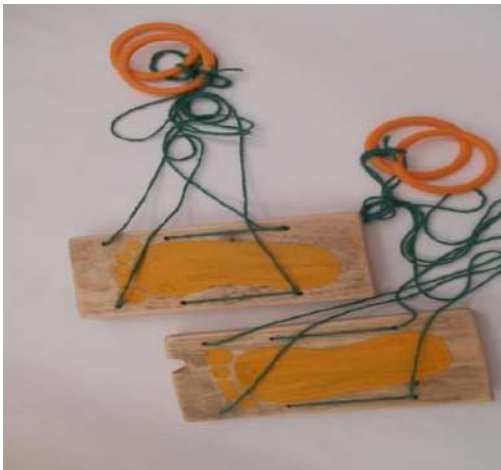


Şəkil 63.



Şəkil 64.

Taxta başmaqlarda yerləşlər.



Şəkil 65.



Şəkil 66.

Çətir. Bu avadanlıqdan istifadə etməklə mütəhərrik oyun keçirmək olar. Misal üçün, şagirdlər sərbəst hərəkətdə olurlar. Müəllimin komandası ilə onlar hamısı yerə çöməlib dayaqılı oturuş vəziyyəti alır və gözlərini bağlayırlar. Müəllim şagirdlərdən birinə yaxınlaşıb onlardan birinin üstünü çətirlə örtür. Sonra şagirdlərə komanda verib gözlərini açaraq çətirin altında kimin olduğunu bildirirlər.



Şəkil 67.

Matları daşımaq üçün araba. Vaxta qənaət etmək və gimnastik matların daşınması üçün əldəqayırma araba.



Şəkil 68.

Şagirdlərə sağlam həyat tərzini vərdiş halına gətirmək üçün onlarda fiziki hərəkətlərə maraq yaratmaq lazımdır. Məşğələlərin maraqlı, əyləncəli, şən və səmərəli təşkilində idman avadanlığının rolu mühüm yer tutur. İdman avadanlığını müxtəlif əşyalardan istifadə edərək müəllim və şagirdlər öz əllərilə də düzəldə

bilərlər. Hazırlanan idman avadanlığı təhlükəsiz, etibarlı, əlvan, cəlbedici, estetik, az yer tutan, universal, quraşdırılması sadə olmalıdır. Bu avadanlıqlardan istifadə zamanı şagirdlərdə fiziki qabiliyyətlərin inkişafı, dəqiqlik, tarazlıq, koordinasiya, diqqət, yaddaş keyfiyyətlərinin təkmilləşməsinə, fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli keçməsinə kömək etməlidir. Beləliklə, tədqiqat qarşısına qoyulan məqsədə nail olundu və vəzifələr həll edildi.

NƏTİCƏLƏR

Aparılan tədqiqat zamanı aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Tədqiqat zamanı müəyyən olundu ki, ölkəmizdə Olimpiya idman kompleksləri, stadionlar, ümumtəhsil orta məktəblərinin sayı ilbəl artır və təmir olunur;
2. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, fiziki tərbiyə dərslərinin təşkil və keçirilməsi üçün idman qurğuları və avadanlıqları haqqında müəyyən məlumatlar var;
3. Təcrübədə aparılan pedaqoji müşahidələrin nəticələri göstərdi ki, fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli keçirilməsi üçün müasir idman zallarına, meydançalarına və avadanlıqlarına böyük ehtiyaclar var;
4. Mütəxəssislərlə aparılan sorğudan müəyyən oldu ki, idman zallarının ölçülərinin kiçik olması, yay meydançalarının müvafiq tələblərə cavab verməməsi və ya heç olmaması fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkilinə maniyəçilik törədir. Hətta qeyd edilir ki, bəzi hallarda üç sinif eyni zamanda zala daxil olması ilk növbədə şagirdlərin sağlamlığı üçün təhlükəlidir.
5. Fiziki tərbiyə müəllimləri ilə aparılan anketləşdirmədən məlum oldu ki, müəllimlər və şagirdlər tərəfindən hazırlanan idman avadanlıqları fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli keçməsinə müəyyən qədər imkan yaradır.
6. Araşdırmalar zamanı bir daha aşkar oldu ki, fiziki tərbiyə dərslərinin yüksək səviyyədə təşkili və keçirilməsində idman qurğuları və avadanlığının mühüm əhəmiyyəti var;

TƏKLİFLƏR

Aparılan tədqiqat işindən sonra aşağıdakı təklifləri məsləhət vermək olar:

1. Ümumtəhsil məktəbində elə bir idman-sağlamlaşdırıcı infrastruktur yaratmaq lazımdır ki, yaxınlıqda yaşayan ailələrin istirahət və əyləncə mərkəzi olsun;
2. Şagirdlərin və əhalinin fiziki tərbiyəyə və ya sağlam həyat tərzinə marağını artırmaq, fasiləsiz və dərstdən kənar idman məşğələləri və yarışlar təşkil etmək;
3. Şagirdlərin yüksək səviyyəli ümumi fiziki hazırlığını inkişaf etdirmək;
4. Məktəbdə “İdman sinifi” nominasiyası üzrə konkurs təşkil etmək;
5. Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərsinə olan marağını artırmaq üçün müəllimin köməyi və ya öz intellektinə əsaslanaraq, sərbəst formada oyun və avadanlıq hazırlaması üçün imkan yaratmaq.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Azərbaycan Respublikasının Milli Olimpiya Komitəsi - 20 il = National Olympic Committee of the Republic of Azerbaijan - 20 years. Bakı 2012.
2. A.Ə.Əliyev., A.Y.Əsgərov., A.K.Qurbanov., Bədən tərbiyəsi və idman hərəkətinin idarə edilməsi., Bakı., 2006., səh. 141.
3. Qurbanov H.H., Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası., Bakı., 1992., səh. 129.
4. Qurbanov H.H., Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası., Bakı., 2001., səh. 226.
5. Quliyev D. Müstəqil Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı:1991-2011. Bakı 2012.
6. Quliyev B.S. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010., səh.157.
7. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, dərslik, I hissə, Bakı, 2018, səh. 202.
8. Məcidov N.B., Magistr dissertasiyası: ümumi müddəalar, dissertasiyanın yazılış metodikası, tərtibatı və müdafiə qaydaları., Bakı, 2011. 43 səh.
9. Məcidov N.B., Fiziki tərbiyə sahəsində elmi tədqiqat işləri, B., 2016., səh. 43.
10. Məcidov N.B., Azərbaycanda idman elminin inkişaf dinamikası haqqında., Elmi-praktik konfransın materialları., B., 2009., səh. 1-4.
11. Məcidov N.B., ADBTİA-da ETİ-nin tarixinə baxış və inkişaf perspektivləri, Beynəlxalq elmi praktik konfransın materialları, Bakı., 2010., səh. 3-14.
12. Nuriyev Y., Əkbərov V., İdman qurğuları və trenajorlar, dərslik, 2020, Bakı, səh. 119.
13. Rzayeva Z.H., Cəfərov Q.M., Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası., Bakı., 2004., səh. 182.

14. Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения, Москва, 1999 г.
15. Ашмарин.Б.А., Методика педагогических исследований в физическом воспитании. Учебник. 1973
16. Ашмарин.Б.А., Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании, , Учебник. 1978.
17. Белинович В.В., Обучение в физическом воспитании, Фис, 1958.
18. Бурлаков И.П. Спортивные сооружения и комплексы: Учебное пособие (Бурлаков И.П., Немуниц Г.П.-Ростов-на-Дону, 1997 г.)
19. Гагина Ю.А. Спортивные сооружения, М, ФиС, 1076, стр.326.
20. Каратаев О.П., Каратаева Е.С., Кузнецов А.С. Спортивные сооружения. Учебник, Казань 2011 г.
21. Качашкин В.М., Методика физического воспитания, Москва, Просвещение, 1980.
22. Коробков А.В., Двигательность и здоровье, Москва, 1972.
23. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры, учебник, М., 2007. стр. 427.
24. Кузин Ф.А., Магистерская диссертация, практическое пособие для студентов магистрантов, изд. Ось-89, М, 1999, 301 стр.
25. Кузин Ф.А., Диссертация, методика написания, правила оформления, порядок защиты, изд. Ось-89, М., 2000, 320 стр.
26. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания, учебник для ИФК, издание 2-ое, II том Москва 1976, стр. 255.
27. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры, учебник для ИФК, Москва 1976, стр. 543.
28. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания, учебник для ИФК, издание 2-ое, I том Москва 1976, стр. 303.

29. Пискунова А.Н., Воробьева Г.В., Методы педагогических исследований. М., Пед., 1979, стр.256.
30. Пинский А.А., Методика как наука., Сов.Педагогика, 1978, №12, стр.115-120.
31. Чикин С.А., Физическое совершенство человека., Москва. 1976.
32. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, М., 2008, стр. 479.
33. Шевченко А.А., Перевощиков Ю.А., Основы физического воспитания, Киев, 1984, стр.181.
33. https://edu.gov.az/general-education/umumi-melumat_310
34. <https://alfasport.by/catalog/gandbol>
35. https://atletika-ec.ru/school_sports_equipment
36. http://sportlinoleum.ru/stati/article_post/kakiye-byvayut-sportivnyye-poly-v-sportzalakh
37. <https://www.olimpciti.ru/atletizm/>