

Nuriyev Yaqub, Əkbərov Vüqar

İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR



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

Nuriyev Yaqub, Əkbərov Vüqar

İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR

(bakalavr təhsili üçün dərslik)

Bakı- 2020

Rəyçilər: *professor Soltan Bağirov*

dosent İlqar Əliyev

Elmi redaktor: *professor Nazim Məcidov*

Nuriyev Yaqub, Əkbərov Vüqar.

İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR

(bakalavr təhsili üçün dərslik)

Bakı – “Müəllim” nəşriyyatı. - 2020-ci il. – 156 səh.

Dərslik Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının “Bədən tərbiyəsi və idman nəzəriyyəsi və metodikası” kafedrasında hazırlanmışdır. “İdman qurğuları və trenajorlar” dərsliyi tədris proqramına müvafiq şəkildə yazılıb.

“İdman qurğuları və trenajorlar” dərsliyində idman qurğularının dizaynı, tikintisi və istismarı ilə bağlı tarixi məlumatlar, idman qurğularının evalyusiyası öz əksini tapmışdır. Müasir açıq və qapalı idman qurğularının qısa təsviri, idman qurğularının normativ arayış məlumatları və onların memarlıq və planlaşdırma, struktur və texniki aspektləri ilə əlaqədar tədbirlərin təşkili qaydaları təsvir edilmişdir. Burada eyni zamanda idman avadanlığı və onlardan istifadə etmə, quraşdırma, qorunması və s. haqqında ətraflı məlumat hazırlanmışdır.

ISBN 978-9952-435-21-23

© Nuriyev Y., Əkbərov V.

GİRİŞ

“İdman qurğuları və trenajorlar” dərslisi eyni adlı fənnə müvafiq proqram əsasında, mövzuları əhatə və əyani vasitələri nümayiş etdirməklə tərtib edilmişdir. Dərsləkdə fənni öyrənərkən tələbə fəaliyyətini artırmaq məqsədi ilə yoxlama suallar qeyd olunmuşdur.

“İdman qurğuları və trenajorlar” adlı dərsləkdən Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının, eləcə də digər təhsil müəssisələrinin tələbələri, magistrantları, fiziki tərbiyə müəllimləri və geniş oxucu kütləsi istifadə edə bilər.

Kitabda “Azərbaycandakı idman qurğularının dünəni, bu günü və perspektivləri” mövzusu oxucularda xüsusi marağa səbəb ola bilər. Belə ki, müəlliflər milli idman növlərimiz olan “Çövkən”, “Zorxana” və digər oyunlarla yanaşı, müstəqilik illərindən sonra ölkəmizdə tikilən müasir idman qurğuları, xüsusi ilə paytaxtımızdan xeyli uzaq şəhər və rayonlarda yaradılan Olimpiya İdman Kompleksləri barədə ətraflı məlumat verməyə çalışıblar.

“İdman qurğuları və trenajorlar” dərslisində idman qurğularının dizaynı, tikintisi və istismarı ilə bağlı tarixi məlumatlar, idman qurğularının evalyusiyası öz əksini tapmışdır. Müasir açıq və qapalı idman qurğularının təsnifatı, qısa təsviri, normativ arayış məlumatları və onların memarlıq və planlaşdırma, struktur və texniki aspektləri ilə əlaqədar tədbirlərin təşkili qaydaları təsvir edilmişdir.

Dərsləkdə açıq və örtülü idman meydançalarının dizayn xüsusiyyətlərinin texnologiyası və ümumi və xüsusi trenajorlar ətraflı nəzərdən keçirilir.

İdman obyektlərinin tikintisi zamanı onlardan səmərəli istifadə etmək qaydalarını nəzərə alınmışdır.

Bu fənnin əsas vəzifələrinə aşağıdakılar aiddir:

- 1) İdman obyektlərinin quraşdırılması zamanı müvafiq normativ məlumat və tələblərin öyrənilməsi;
- 2) İdman qurğularından istifadə zamanı bilik və bacarıqların əldə edilməsi;

- 3) Böyük maddi və maliyyə xərcləri tələb etməyən sadə idman qurğularının tikintisi təcrübəsinin mənimsinilməsi;
- 4) İdman qurğularından istifadənin təşkili, layihələndirilməsi, inşası və maliyyələşməsinin əsaslarının öyrənilməsi.

I. İDMAN QURĞULARI HAQQINDA QISA TARİXİ MƏLUMAT

Plan:

1. İdman-sağlamlıq qurğuları kütləvi bədən tərbiyəsi və idmanın maddi-texniki inkişafının əsasıdır.
2. Qədim dünyanın, orta əsrlərin və müasir dövrün idman qurğuları haqqında ümumi tarixi məlumatlar.
3. İdman qurğularının arxitektura və konstruktiv xüsusiyyətləri, onların yaşayış yerlərinin strukturuna təsiri.

1.1. İdman-sağlamlıq qurğuları kütləvi bədən tərbiyəsi və idmanın maddi-texniki inkişafının əsasıdır

İdman qurğuları müxtəlif idman növləri üzrə yarışların keçirilməsi, təlim-məşq prosesinin, bədən tərbiyəsi sağlamlaşdırıcı və idman-əyləncə işlərini həyata keçirməyə imkan verən münasib açıq və örtülü tipli bazalardır.

Müasir idmanı qurğularsız təsəvvür etmək çox çətindir. Bütün idman növləri üzrə mürəkkəb texniki hərəkətləri gələcəyin məşhur idmançıları idman obyektlərində, stadionlarda, idman zallarında və s. məşğul olmaqla mənimsəyirlər.

Dünya təcrübəsi göstərir ki, Olimpiya Oyunlarında nisbətən böyük uğurlar qazanan peşəkar idmançılar əsasən ölkələrində məşqlər üçün əhəmiyyətli şərait yaradılanlar arasından çıxır. Bəzi ölkələrin bir sıra regionlarında respublika çempionları yetişir ki, buna da səbəb həmin yerlərdə idman qurğularının - stadion, hovuz, meydança və bir çox idman növləri üçün zalların mövcudluğudur. Həmin qurğularda, idmançıların rahatlığı və təhlükəsizliyinin təmin edilməsi, texniki təminat, eləcə də bir sıra sanitar və tikinti normalarına müvafiq şəraitin yaradılması vacibdir.

İdman qurğuları - idmanla məşğul olmaq və ya idman yarışları keçirmək üçün bütün lazımi avadanlıqla təchiz olunmuş xüsusi bir tikilidir (həm açıq, həm də örtüklü ola bilər) (şəkil 1).



Şəkil 1. Açıq tipli idman qurğusu

Müəyyən xüsusiyyətlərindən asılı olaraq idman qurğuları həm spesifik idman növü üçün, həm də universal və ya çoxfunktional istifadə edilə bilər. İndiki zamanda idman qurğuları hər yerdə istifadə olunur və bir çox dövlət, o cümlədən, Azərbaycan onların inkişafına küllü miqdarda vəsait ayırır. Əksər ölkələrin müasir doktrinası vətəndaşların sağlamlığına qayğıya əsaslanır. Şəhərlərdə stadionların, idman meydançalarının, hovuzların və s. idman obyektlərinin olması rahat bir yaşayış mühiti yaratmaq baxımından yüksək keyfiyyətinin göstəricisinə çevrilmişdir. Müasir idman komplekslərində 50-dən çox idman növü üzrə xidmət göstərilir.

İdman qurğuları cəmiyyətin inkişafı ilə ayrılmaz şəkildə bağlı olan daim dəyişən bir sistemdir. İnkişaf etmiş ölkələrdə bədən tərbiyəsinin vacib rolu hazırda cəmiyyətin özü və hökumət tərəfindən yüksək qiymətləndirilir.

Cəmiyyətdə baş verən sosial dəyişikliklər insanların fiziki sağlamlığının yaxşılaşdırılması və asudə fəaliyyətinin səmərəli keçirilməsi üçün yeni növ və formada olan idman qurğuları yaradılmasına səbəb olur. Bədən tərbiyəsi, idman və sağlam həyat tərzinin inkişafı üçün genişmiqyaslı proqramlar hazırlanır. Bu

tədbirlərin həyata keçirilməsi üçün müasir idman qurğuları yaradılır.

1.2. Qədim dünyanın, orta əsrlərin və müasir dövrün idman qurğuları haqqında ümumi tarixi məlumatlar

Bədən tərbiyəsi və idmanın dərin köklərdən ibarət tarixi vardır. Tarix elminə nəzər salsaq, o zaman fiziki tərbiyənin yaranmasını daş əsrinə aid etmək olar və bunu çoxlu arxeoloji qazıntıların tapıntıları da sübut edir. Məsələn, qayalar üzərindəki mərasim proseslərinin təsvirləri sübut edir ki, həmin dövrdə fiziki tərbiyə həlledici rol oynamış və nəinki ayrı-ayrı adamların, eləcə də bütün cəmiyyətin həyatı ondan asılı olub. Bu prosesin hesabına gənc nəslin fiziki qabiliyyəti və onların yetkin həyata hazırlıqları yaxşılaşdı.

Hindistan və İran hökmdarlarının saraylarında atçapma, oxatma, üzgüçülük və s. yarışları üçün monumental meydançalar inşa edilirdi (şəkil 2).

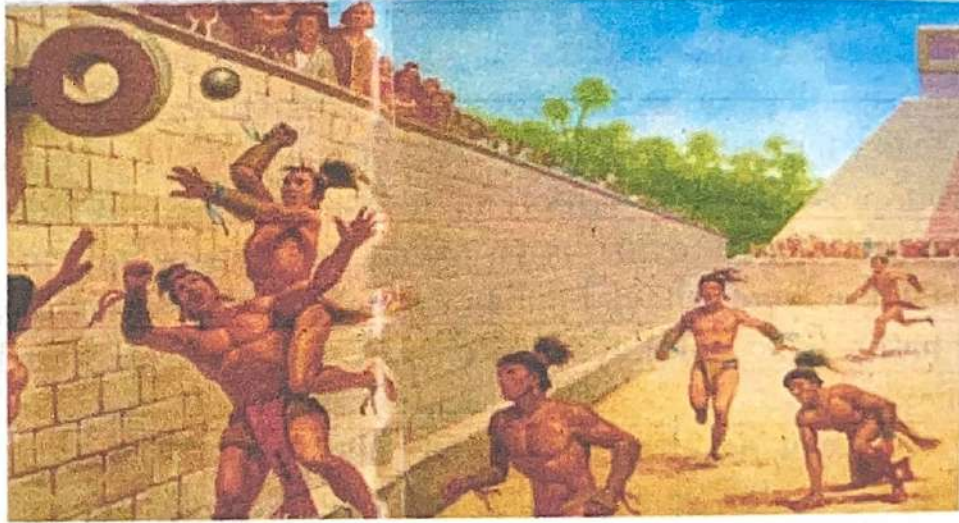


Şəkil 2. Çand Baori hovuzu (Hindistan)

Arxeoloji qazıntılar sübut edir ki, məşq üçün ibtidai tikililər hələ Daş dövründə meydana gəlməyə başlamışdır. Belə binalar Hindistan, Misir, Orta Asiya və Cənubi Amerikada tapılmış, bədən

tərbiyəsinin, müxtəlif oyunların və güləşin inkişafı üçün xüsusi qurğuların inşasını vacib etmişdir.

Meksikada qazıntılar zamanı, divarda kauçuk top ilə oynamaq üçün şaquli şəkildə düzəldilmiş səbət olan daş meydança aşkar olunmuşdur (şəkil 3).



Şəkil 3. Meksika qazıntılarında tapılan daş meydança

İlkin primitiv idman qurğuları düzbucaqlı meydança formasında olmuşdur. İdman qurğularının yaradılması az da olsa müasir qurğulara oxşayırdı və ilk olaraq onlar Qədim Yunanıstanda tikilirdi.

Olimp Qədim Yunanıstanın iri şəhərlərindən biri kimi mədəni-tarixi mərkəz olmaqla, ərazisində Olimpiya Oyunlarının təşkili üçün fəal tikintilər həyata keçirilirdi.

O dövrdə qədim dünyada nisbətən geniş yayılmış tikinti materiallarından divarları qurmaq üçün istifadə olunan çiy kərpic, müxtəlif tikintilər üçün ağac materialları, ictimai binaların binövrəsinin qoyulması üçün sement və əhəng materialları, divarların üzlənməsi üçün mərmər və digər üzlük materiallarından istifadə olunurdu.

Qədim Yunanıstanda həmin dövrlərdə bir sıra idman qurğuları fəaliyyət göstərirdi. Bunlardan hippodrom, palestra, gimnasiya, stadion və s. göstərmək olar.

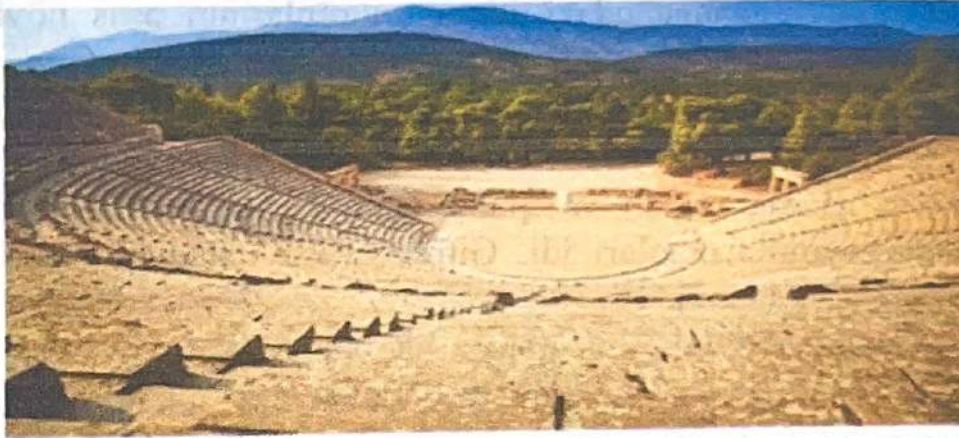
Qədim Yunanıstandakı idman qurğularının əsas növlərini gimnasiyalar, stadionlar, hippodromlar təşkil edirdi. Gimnasiya gəzinti və məşqlər üçün xüsusi platforması olan düzbucaqlı bir bina idi. Onun perimetrləri ətrafında çox sayda kiçik otaqlar yerləşirdi. Bunlar oğlan və qızlar üçün ayrıca otaqlar, hamam, soyunub-geyinmə otaqları idi. Gimnasiyalar stadionlara kifayət qədər yaxın yerləşirdi.

Yunan stadionlarının fərqli bir xüsusiyyəti, əvvəlcə plan şəklində düzbucaqlı olmaları və adətən iki təpənin arasında yerləşməli idi (şəkil 4).



Şəkil 4. Qədim Yunan stadionunun görünüşü

Stadionun uzunluğu "stadiy" idi. Bir "Stadi"-nin ölçüsü 160 ilə 210 metr arasında dəyişə bilər. Sonralar qədim Yunan stadionlarının küncləri yuvarlaqlaşdırılırdı, bu da at yarışlarının xüsusiyyətləri ilə tələb olunurdu (şəkil 5).



Şəkil 5. Yenilənmiş Yunan stadionlarından biri

Palestra - gimnastika məktəbidir ki, orada yaşı 14-16-ya çatmış oğlanlar arasında müxtəlif idman növləri üzrə (qaçış, atıcılıq, tullanmalar, çəki atmaq, üzgüçülük və s.) yarışlar keçirilirdi.

Palestra ağaclarla əhatə olunmuş (çəpərlənmiş) açıq meydançanı xatırladırdı. Palestraların inşası üçün üzgüçülük hovuzları nəzərdə tutulmadığından onları suya yaxın yerlərdə tikirdilər (şəkil 6).



Şəkil 6a. Palestra

Gimnasiya - bu, yarıçılpaq idmançıların məşğul olması üçün sahədir. *Sadə gimnasiya* - bu yağış vaxtı idman məşqi keçilən

balaca bir h y tdir. O, h mif  st nlu eyvanla (portikl )  hat  olunur.



 akil 6b. Gimnasiya

Həmin st nlarla yanaşı, müxtəlif qurğular: hamam, anbar, soyunub-geyinmə otağı, zal v  hovuz quraşdırılırdı. Bir müddət ke and n sonra gimnasiyalar təlim-tərbiyə müəssisəsinə  vrilirdi.

Hippodrom - bu, at apmaq   n nəzərdə tutulan xüsusi yerdir. Hippodrom uzunsov, nal ekilli bir formaya malikdir.

Startda atların dayanması (saxlanması)   n xüsusi yerlər, onların üzərində isə skamyalar yerləşdirilirdi. Həmin oturacaqlardan tamaşaçılar idman yarışlarını müşahidə edirdilər. Hippodromun tamaşa ıylarla  zb uz - əks tərəfində yarım dairədə d ng  daşı yerləşdirilir ki, yarış iştirakçıları həmin yerdən əks tərəfə d n rd l r. Bir çox hallarda hippodromlar dağın v  təpənin d ş nd  yerləşdirilirdi.

Qədim Romada Yunanıstanda olduđu kimi, fiziki tərbiyə sistemi o qədər geniş yayılmamışdı. Ancaq hərbi-fiziki hazırlığın səviyyəsi hiss dil c k dərəcədə yüksək idi. Buna s b bs  romalıların istila ı yürüşlərinin d vr  bařlanmasından irəli gəlirdi. Kiřil r  z həyatlarının böyük hissəsini hərbi d ř rg l rd  keçirirdilər. Yunanıstan gimnastika ənənələri hərbi hazırlığın ayrılmaz hissəsinə  vrilirdi. Bu s b bd nd  cəmiyyətin strukturunda d yiřiklikl r bař verir və idman qurğularının əsas

təyinatı da dəyişirdi. Sadə xalqın tələbatını ödəmək vacib şərtlərdən birinə çevrilirdi.

Qədim Romanın inşaları əzəmətli və böyüklüyü ilə fərqlənirdi. Mərkəzdə döyüşlər üçün dairəvi formada olan arenalı çoxmərtəbəli amfiteatrlar yaradılırdı. Bu tələbatlar təkcə idman deyil, əyləncə qurğularında da həyata keçirilirdi. Romada yunan hippodromları sirlərə çevrilirdi. Ən məşhur sirk o zaman Cirkus Maximus (Böyük sirk) idi. Orada meydanda nəinki at çapmaq, eyni zamanda arabalarda yarışlar da keçirilirdi. Hətta, eyni vaxtda sirk arenasında 10-12 araba da mübarizə apara bilirdi. İdman qurğusunun tribunalarında 150 minə qədər adam otura bilirdi (şəkil 7).



Şəkil 7. Cirkus Maximus (Böyük Sirk)

Bütün tamaşaçı yerləri adamların maliyyə vəziyyətlərinə görə müxtəlif səviyyələrə bölünürdü. Beləki, arenaya yaxın yerlər bir qayda olaraq varlılara məxsus idi.

Romada gimnasiyalar qladiator məktəblərinə çevrilirdi. Eləcə də otaqların təyinatları da dəyişdirilirdi. Romalıların həyatında isti hamamlar əhəmiyyətli rola malik idi. Bu da ictimai hamam olmaqla yanaşı, idman qurğusu funksiyasını da daşıyırdı. Zallardan əlavə müxtəlif temperaturlu hamamlar mövcud idi ki, onlardan masaj otağı, idman zalı və hətta kitabxana kimi də istifadə edirdilər.

Müasir idman arenalarının tikintisində Roma stadionlarından qladiator döyüşləri üçün amfiteatrlar müəyyən rol oyna-yırdı. Amfiteatrlar bir-neçə mərtəbəli, orta hesabla 50 min tamaşaçı tutumuna və daxili arenası olan dairəvi formaya malik idi. Eləcə də amfiteatrların tribunalarının altında çoxlu otaqlar və onlardan əlavə vəhşi heyvanlar üçün qəfəslər mövcud idi. Dünyada ən məşhur amfiteatr Kolizey olub (şəkil 8).



Şəkil 8. Kolizey

Müasir idman qurğuları Yunan və Roma sivilizasiyandan bəhrələnib. Qədim dövrlərdən bəri insanlar idmana xüsusi diqqət yetirirdi.

Orta əsrlərdə feodallar "cəngavər turnirləri" keçirmək üçün saraylarında açıq meydançalar yaradırdılar (şəkil 9).

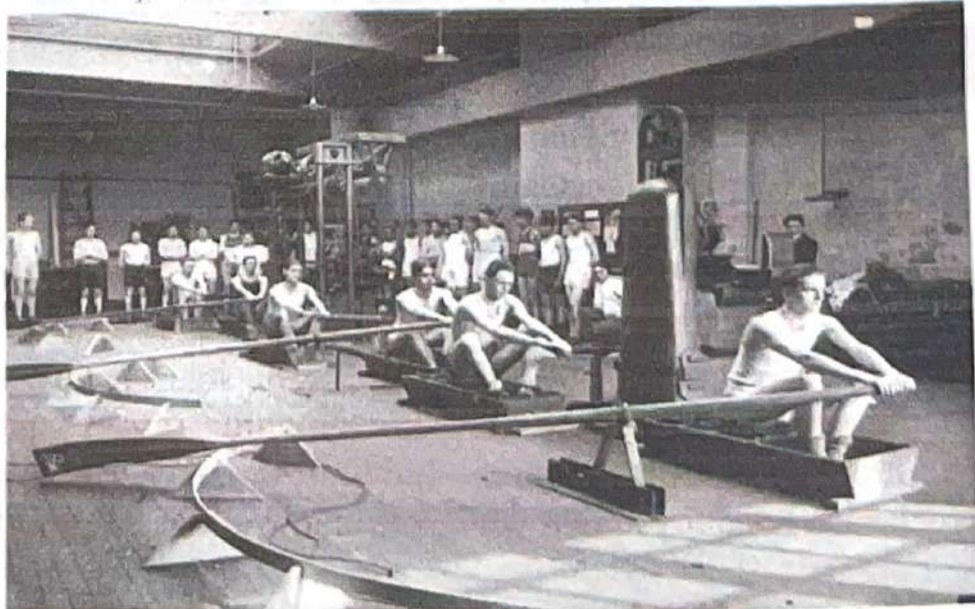
Həmin dövrdə bir çox yeni idman oyunları meydana gəlir və Yeni dövrdə təzə idman qurğularının inşasına güclü bir təkan verirdi.

XIX əsri idman obyektlərinin sürətli inkişaf dövrü kimi adlandırmaq olar. Həmin dövrdə müxtəlif idman qurğuları yaradılırdı. Bunların arasında futbol meydançaları, arenalar, hovuzlar və hətta qış idman növləri üçün obyektlər də var idi.

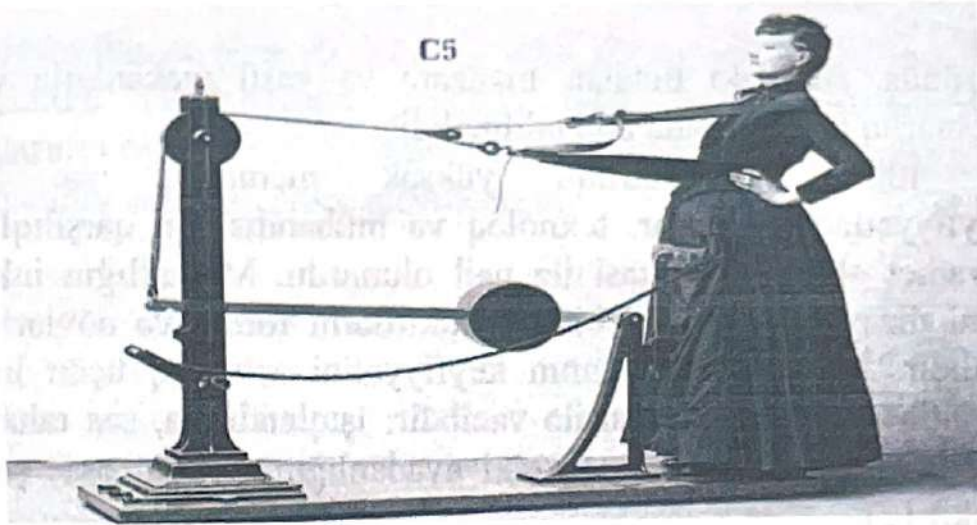


Şəkil 9. Cəngavər turnirləri

İdman qurğularının inşasının ən geniş inkişafı İngiltərədə baş verirdi. Tamaşa üçün geniş arenaların inşası ilə yanaşı, burada məşq zallarının və müxtəlif köməkçi obyektlərin (qarderoqlar, soyunub-geyinmə otaqları, duşlar, hakimlər otağı və s.) inşasına başlanıldı. İdmançıların hazırlığını artırmaq məqsədi ilə xüsusi trenajrlar ixtiralar edib hazırlanırdı (şəkil 10,11).



Şəkil 10. XIX əsr. Avarçəkənlərin məşqi



Şəkil 11. XIX əsr. İlk trenajorlardan biri

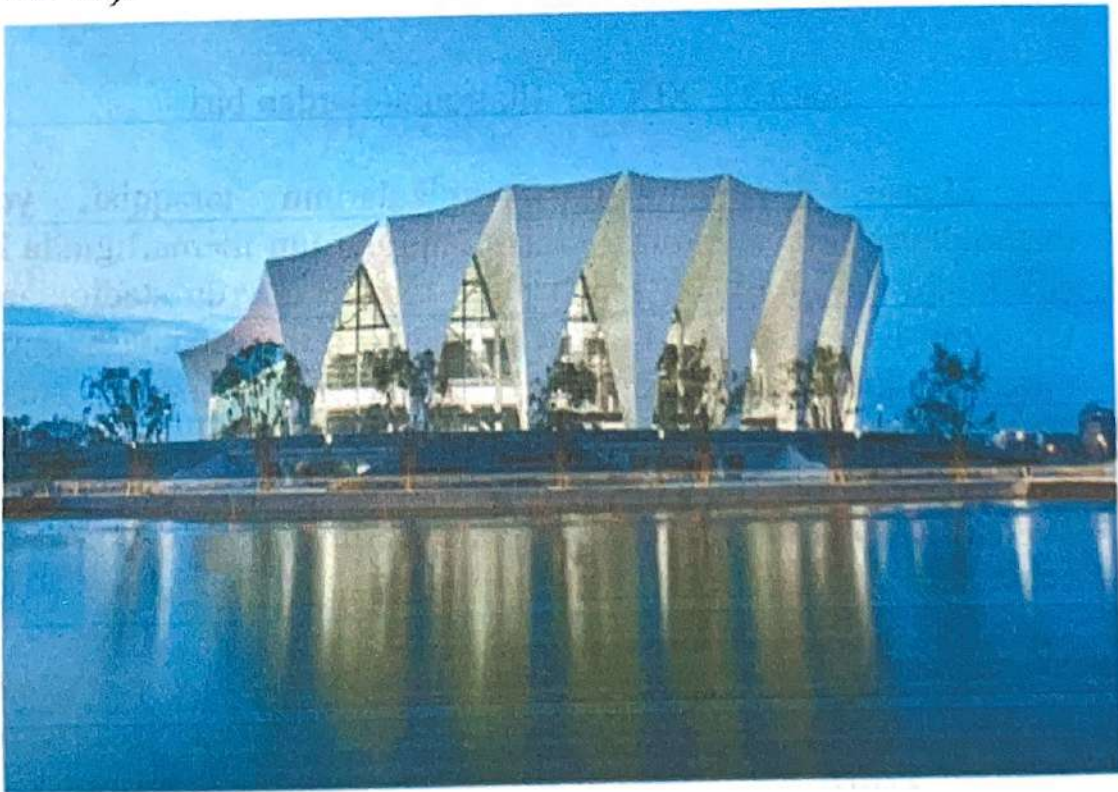
Muasir dövrdə inşaat texnikalarının tərəqqisi, yeni materialların ortaya çıxması idman qurğularının memarlığında bir çox köklü dəyişikliklərə səbəb oldu. Qədim dövrün stadionlarını texnoloji baxımdan XXI əsrin qurğuları ilə müqayisə etmək olmaz. Lakin, buna baxmayaraq, funksional baxımdan müasir idman qurğuları qədim binaların xüsusiyyətlərini böyük dərəcədə qoruyur. Məsələn, qədim Yunan idman qurğularının sistemi, xüsusən də müasir tikinti dövrü bədən tərbiyəsi mərkəzlərinə çox cəhətdən oxşayır.

1.3. İdman qurğularının arxitektura və konstruktiv xüsusiyyətləri, onların yaşayış yerlərinin strukturuna təsiri

Bir idman qurğusu və ya kompleksinin memarlıq görüntüsünü formalaşdırmaq üçün, şəhərsalma və təbii amilləri diqqətlə nəzərdən keçirmək lazımdır. Böyük idman qurğuları çox vaxt şəhər ərazilərində, böyük parklarda və digər ictimai komplekslərdə memarlıq ansambllarının üstünlük təşkil edən elementləridir. Bu vəziyyətdə idman qurğuları yer və xarici

görünüş, ətrafdakı binalar, mənzərə və yaşıl məkanlarla vahid memarlıq ansamblında həll edilməlidir.

İdman qurğularının yüksək memarlıq və bədii keyfiyyətlərinə memar, texnoloq və mühəndislərin qarşılıqlı sıx yaradıcı əlaqəsi vasitəsi ilə nail olunurdu. Memarlığın inkişafı yeni dizaynların, mülki bina və tikililərin forma və növlərindən asılıdır. İdman memarlığının keyfiyyətini artırmaq üçün lazımi şəraitin yaradılması xüsusilə vacibdir: işıqlandırma, səs rahatlığı, daxili bəzək və muasir texniki avadanlığın tətbiqi əsas şərtidir (şəkil 12).



Şəkil 12. Bakıda yaradılan muasir idman qurğusu

Bir idman qurğusu yalnız bina və ya oyun meydançasından ibarət deyil. Bura insanlar üçün görüş yeri, idmançılar və azarkeşləri ruhlandırان, ünsiyyət atmosferi yaradan məkandır. Bunu dərk etmək isə uğurlu bir layihənin həyata keçirilməsinin açarıdır. Bu gün idman və idman qurğuları həyatımızın ayrılmaz bir hissəsidir.

Həm dünya, həm də ölkə miqyaslı idman tədbirləri, yarışlar və təlimlər gündən-günə populyar olur. Buna görə idman qurğularının bu gün kütləvi tikilməsi müxtəlif tikinti təşkilatlarının fəaliyyətinin ən vacib sahələrindən biridir.

Mövzu üzrə yoxlama suallar:

1. Qədim dövrlərdə ancaq qaçış üçün istifadə olunan düzbucaq formasındakı meydança necə adlanırdı?
2. 14 yaşınadək oğlanlar arasında müxtəlif idman yarışları keçirmək məqsədi ilə gimnastika məktəbləri necə adlanırdı?
3. Palestra gimnastika məktəblərində hansı yarışlar keçirilirdi?
4. Atçapma üçün ayrılmış xüsusi yer necə adlanır?
5. Hippodrom hansı formada olur?
6. Stadionlar nə üçün dərələrdə, tərəciklərdə yerləşdirilirdi?
7. Dünyada tribunası olan ilk stadion hansı olub?
8. Qədim Romada idman arenaları necə adlanırdı?
9. Romada ən məşhur sirk hansı olmuşdur?
10. Romada ən məşhur amfiteatr necə adlanırdı?

Azərbaycan Dövlət İctimai Alimlər Akademiyası

KİLTƏR XƏBƏRİ

II. AZƏRBAYCANDA İDMAN QURĞULARININ DÜNƏNİ, BU GÜNÜ VƏ PERESPEKTİVLƏRİ

Plan:

1. Qədim Azərbaycanda idman qurğularının yaranması.
2. Sovet Azərbaycanında olan idman qurğuları (stadionlar, üzgüçülük hovuzları, idman zalları və s.).
3. Müstəqil Azərbaycanda istifadəyə verilən və tikilməkdə olan müasir idman qurğuları. Onların yerləşdiyi məkanlar, ölçüləri, azərkeş tutumları və təyinatları.

2.1. *Qədim Azərbaycanda idman qurğularının yaranması*

Azərbaycan qədim mədəniyyətə malik olan ölkədir. Arxeoloji qazıntılar təsdiq edir ki, burada ibtidai insanlar hələ paleolit dövründə mövcud olmuşdur.

Mezolit (Orta daş) dövründə (e.ə. 12-8 minillik) kaman və ox meydana gəlmişdir. Kaman və oxla ov qəbiləni ət məhsulları ilə təmin edirdi. Bu dövrdə daş alətləri daha da təkmilləşdirildi.

Azərbaycanın Azıx, Tağlar (Qarabağ), Zar (Kəlbəcər), Qazma və Gəmiqaya (Naxçıvan), Daşsalahlı və Aveydağ (Qazax) kimi mağaralar ibtidai insanların yaranmasını, ilkin əmək alətlərinin formalaşmasını, fiziki hərəkətlərin inkişafını sübut edir. Bundan əlavə bu mağaralar insanların ilk məşq etdiyi məkan sayılırdı.

Qədim Azərbaycanda ibtidai icma quruluşunun meydana gəlməsi, sinfi cəmiyyətin yaranması fiziki qüvvə və bacarıqların təkmilləşməsinə, maddi, mənəvi nailiyyətlərin inkişafına, sağlamlığın artmasına səbəb olmuşdur. Bütün bunlar Azərbaycanda fiziki tərbiyənin meydana gəlməsinə təkan vermiş, müdafiə və hücum xarakterli müxtəlif növ fiziki hərəkətlərdə öz əksini tapmışdır. Güləş, atçapma, nizə atmaq, cürbəcür oyunlar öz inkişaf mərhələsinə qədər qoymuşdur.

Azərbaycan ərazisində feodal münasibətləri bizim eranın III-IV əsrlərindən formlaşmağa başladı. Orta əsrlərdə Azərbaycanda fiziki mədəniyyət və fiziki tərbiyə özünün əsl inkişafına çatmışdır. Bu dövrdə dünya idman tarixinin ən nadir hadisələrindən olan zorxanalar Səfəvilər dövründə yaranaraq, Azərbaycan, İran və İraq ərazisində geniş yayılmışdı. Zor – “güç”, xana isə - “məkan” mənasını verir. Bu növün tarixi çox qədimlərə gedib çıxır. Əvvəl zorxanalar döyüşçü və pəhləvanların fiziki hazırlıq hərəkətlərini icra etdikləri məkan olub. Zorxanalarda nizə, toppuz, qılınc, ox kimi silahlardan istifadənin məşqləri keçirilirmiş.

Zorxanalar bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq üçün tikilmiş xüsusi örtülü evlər idi. İlk zorxanalar XIV əsrdə Təbrizdə tikilmişdir. Azərbaycanın bir çox şəhərlərində yerləşən bu tikililər ortasında kiçik kümbəzi olan tavanlı məscidi, hamamı var idi. Binanın ortasında 200-300 nəfərlik tamaşaçı yeri ilə əhatə olunan və eyni vaxtda 15-20 idmançı tutan dərin oyun meydançası yerləşirdi. *Süfrə* adlanan bu meydança müasir sirk arenasına bənzəyirdi. Ölçüsü 10x10 metr, dərinliyi təqribən 1 metr olan səkkiz və ya altı güşəli yerdən aşağı meydan olur. Bu meydançanın döşəməsi tikanlı otlarla doldurulur, üstü palçıqlanırdı(şəkil 13).



Şəkil 13. Zorxana süfrəsi
Şəkil 13. Zorxana süfrəsi

Zorxana qədim Azərbaycan şəhərlərində pəhləvanların güləşdikləri meydandır.

XX əsrin əvvəllərində Azərbaycanın bir çox şəhər və qəsəbələrində yeni “Zorxanalar” açılır və onlar idman bölmələri, cəmiyyətləri funksiyasını yerinə yetirirdilər.

Xalq mərasimlərinin, meydan tamaşalarının tərkib hissəsi kimi bu gün də öz formasını qoruyub saxlayan güc sınaq, güşt tutmaq, daş oynatmaq, kərən sındırmaq, buğa boynu əymək, kəndirbazlıq etmək yalnız oğuz-türk xalqlarının deyil, həm də bütün dünya xalqlarının dinamik-dramatik oyunları olub, tamaşaçıların zövqünü oxşayıb. Zorxana, pəhləvanlıq xalq tamaşaları Bahar-Novruz mərasimlərindən sonrakı inkişaf mərhələlərində ayrıca tamaşa növünə, peşəyə çevrilib (şəkil 14).



Şəkil 14. Müasir Zorxana oyunu

Vaxtilə Bakı şəhərindəki zorxana Qoşa Qala qapısının yanındakı zirzəmidə yerləşib. Naxçıvanda da zorxana olub. Hazırda o, tarix muzeyi kimi fəaliyyət göstərir. Müasir dövrümüzdə qədər gəlib çıxan milli idman oyunları isə bunlardır: zorxana, pəhləvan güləşi, dirəddöymə, çalağan çardağı, çarpapaq, çövqan (çövkən), dədəboyu, qala qapı və s.

Keçmişimizdən bizə miras qalan, komanda, cəm şəklində mübarizənin əsas düsturlarını ustalıqla özündə cəmləşdirən çövkən ən qədim idman oyunlarımızdandır. Bu idman növü müasir polo, su polosu, hokkey, hətta futbolun da əcdadı sayıla bilər. Çövkən oyunu üçün xüsusi Qarabağ atları hazırlanırdı. Oyunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, burada iştirakçılar iki hərəsində 5 nəfər olmaqla komandaya ayrılır. Meydançanın ölçüləri: uzunluğu 90-250 və eni 60-120 metr, qapıların eni 7 metrdir. Topun diametri 8 sm, çəkisi 110 qram olur. Çövkən 2013-cü ildə UNESCO-nun Qeyri-maddi Mədəni İrsin Repräsentativ Siyahısına salınıb (şəkil 15).



Şəkil 15. Çövkən yarışması

Çövkən yarışlarının Azərbaycanda çox qədimdən məşhur olduğu faktlarla təsdiqlənir. Örnəklərdə aparılmış arxeoloji qazıntılar zamanı tapılan şirli qab üzərində çövkən oyununun təsviri edildiyi rəsm, bu oyunun IX əsrdə Beyləqan şəhərində yayıldığını əyani sübut edir. Çövkənin qədim Azərbaycan oyunu olmasını sübut edən faktlardan biri də Azərbaycan miniatürlərində bu oyunun dənə-dənə təsviri edilməsi, yazılı mənbələrdə onun keçirilmə qaydaları haqqında məlumat verilməsidir (şəkil 16).



Şəkil 16. Çövkən oyunu. Miniatur

Məhz ingilislərin təşəbbüsü ilə bu oyun "polo" adı altında ilk dəfə 1900-cü ildə Parisdə keçirilən II Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmiş, beləliklə, Qərbi sivilizasiyasında bu ad təsbit edilib.

2.2. Sovet Azərbaycanı dövründəki idman qurğuları (stadionlar, hovuzlar, idman zalları və s.).

1920-ci ildə Azərbaycanda Sovet hakimiyyəti quruldu. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın daha da inkişaf etməsi üçün böyük imkanlar yarandı. *Gimnastika, basketbol, ağır atletika və başqa idman dərəcələri fəaliyyət göstərməyə başladı.* Bu dövrdə respublikamızda "Avtomotor", "Vodnik", "Reçnik" cəmiyyətləri yaradıldı. Üzgüçülük Bakının indiki "Ağ şəhər" sahəsindən Bayıl qəsəbəsindəki Xəzər sahilindəki su stansiyalarında inkişaf etdirilirdi.

1920-ci ildən başlayaraq bədən tərbiyəsi üzrə kadrların hazırlanması və gənclərin fiziki tərbiyəsi məsələləri Respublika

Mərkəzi İcraiyyə Komitəsinin diqqət mərkəzində olub. Bu illərdə ümumtəhsil məktəblərini müəllimlərlə təmin etmək üçün bir sıra şəhər və iri rayon mərkəzlərində kurslar və seminariyalar fəaliyyət göstərməyə başlamışdır. 1923-cü ildə Bakıda ilk dəfə olaraq bədən tərbiyəsi müəllimi hazırlayan məktəb açılıb. Bu məktəbin məzunları Bakıda, Gəncədə, Salyanda, Xankəndində, Nuxada və s. yerlərdə təlimatçılar hazırlayan kurslarda dərs deyirdilər.

1926-30-cu illərdə qısa müddətli kurslarda xeyli bədən tərbiyəsi təlimatçıları hazırlanmışdı. 1928/29-cu tədris ilində ikiillik pedaqoji kurs, növbəti dərs ilində isə pedaqoji institut açılıb. O zaman bədən tərbiyəsi dərslərini sinif müəllimləri, pedaqoji texnikumları, müəllimlər seminariyalarını və digər sahələr üzrə institutları bitirən müəllimlər tədris edirdilər.

Bu illərdə ixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimləri hazırlamaq üçün Moskva və Sankt Peterburq (Leninqrad) şəhərlərinin bədən tərbiyəsi institutlarında oxumağa kadrlar göndərilirdi. Lakin bütün bunlar azlıq təşkil edirdi. Ali təhsilli bədən tərbiyəsi kadrlarının çatışmazlığı nəzərə alınaraq 1930-cu il noyabr ayının 8-də Bakıda M. Maqomayev adına Azərbaycan Dövlət Filarmoniyasının indiki binasında Zaqafqaziya Dövlət Cismani Mədəniyyət İnstitutu (Bədən Tərbiyəsi İnstitutu) açılır. 1933-cü ildə ilk buraxılışı 39 nəfərdən ibarət olub ki, onlardan azərbaycanlılar- 6 nəfər, gürcülər-3, ruslar- 21 və 9 nəfər digər millətlərin nümayəndələri olub. Bir il sonra- 1933/1934-cü tədris ilində institutda Azərbaycan bölməsi də fəaliyyətə başlayıb.

Bu ali məktəbin başlıca vəzifəsi bədən tərbiyəsi müəllimləri, məşqçilər, kütləvi bədən tərbiyəsi və idman işləri üzrə təşkilatçılar, müalicə bədən tərbiyəsi metodistləri hazırlamaq olub.

1969-cu ildə xalqımızın ümummilli lideri Heydər Əliyev Respublikaya rəhbər seçildikdən sonra institut üçün yeni binanın tikintisinə başlanmış və 1972-ci ildə mövcud təhsil ocağının açılışı olmuşdur.

İnstitutun nəzdində 1500-ə qədər tamaşaçı tutan 1 stadion, 1 idman meydançası, 1 üzgüçülük hovuzu, 1 güllə atıcılığı üçün nişangah, 7 idman zalı - boks, basketbol, voleybol, güləş, gimnastika, ağırlıqaldırma, şərq döyüş növləri zalları fəaliyyət

göstərir. 1999-cu ildən AzDBTİ Akademiyaya çevrilib. Müasir təhsil ocağında maddi-texniki təchizat sahəsində ən yeni texnologiyalardan istifadəyə üstünlük verilir. 2015 –ci ildən ali təhsil ocağının rəhbərliyində aparılan struktur dəyişikliklərindən sonra görülmən hər bir işdə beynəlxalq standartlar prinsipi gözlənilmiş və bu standartlara cavab verən auditoriya və laboratoriyalar yaradılır. Akademiyada foye, iclas salonu, otaqlar əsaslı təmir edilir, müasir idman kompleksi və şahmat otağı, idman müzeyi, yeməxana, kitabxana kompleksi, yüksək informasiya texnologiyalarına əsaslanan laboratoriya və tədris kabinəsi, kompyüter və təchiz olunmuş auditoriyalar yaradılır (şəkil 17).



Şəkil 17. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

1934-cü ildə Bakıda Nizami adına parkda ölkədə ən yaxşı hovuzlardan biri olan 50 m. üzgüçülük hovuzu açıldı. 1935-ci ildən başlayaraq, uşaqlar və yeniyetmələrlə üzgüçülük məşğələləri planlı şəkildə aparıldı.

İlk uşaq gimnastika-idman məktəbi Bakıda 1935-ci ildə açılmışdır. Məktəbdə atletika, idman oyunları, gimnastika, qılıncoynatma, üzgüçülük və s. bölmələr tədris olunurdu.

Bu dövrdə Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idman təşkilatlarının maddi-texniki bazası genişləndi. Təkcə 1936-cı ilin əvvəlində respublikada 8 stadion, 19 idman zalı, 6 su stansiyası və klubu və 1000-dən çox idman meydançası var idi. Həmin ildə hazırkı İ.Qaibov adına (əvvəlcə Lenin komsomolu adlanırdı) stadionun yenidənqurma planı təsdiq olundu.

Müharibədən sonra, 1950-ci ildə, 3 uşaq stadionu, 96 futbol, 57 voleybol və basketbol, 11 şəhərcik ("qorodki") meydançası, 8 idman zalı istifadəyə verildi. Respublikada 6 stadion, 374 futbol, 2281 voleybol, basketbol, tennis və digər idman meydançası fəaliyyət göstərirdi.

Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionu 1951-ci ildə istifadəyə verilib, sahəsi 20 hektardır. Stadionun əsas futbol meydançasının ölçüləri 105 x 72 metrdir. Meydançanın ətrafında salınmış 8 zolaqdan ibarət atletika cığırının uzunluğu 400 metrdir. Əvvəllər 40 minə qədər tamaşaçı tutumu olan stadionda bir neçə köməkçi zallar da var. Buraya eni 25 m, eni isə 40 m olan güləş zalı, eləcə də boks zalı (25x10 m), 2 ayrıca futzal zalı, açıq havada 1 mini-futbol meydançası daxildir. İlk vaxtlar *İ.Stalinin və sonradan V.İ.Leninin* adını daşımış Respublika stadionuna 1993-cü ildən dünyanın məşhur futbol hakimlərindən biri olan həmyerlimiz *Tofiq Bəhramovun adı verilmişdir*.

Respublika stadionu 2002-ci və 2011-ci illərdə yenidən əsaslı təmir edilib. Tamaşaçılar üçün müasir oturacaqlar quraşdırıldığından hazırda onların sayı 29.870 nəfərə enib (şəkil 18).



Şəkil 18. Tofiq Bəhramov adına stadion

Bakıda ilk dəfə 1961-ci ildə Filarmoniya bağında tibb və bədən tərbiyəsini, idmanın imkanlarını birləşdirən “Sağlamlıq zonası” yaradıldı.

1971-ci ildə artıq respublikamızda 1,5 min və daha çox tamaşaçı yeri olan 25 stadion, 2077 futbol meydançası, 5260 voleybol, basketbol və tennis meydançası, 679 idman zalı istifadə olunurdu.

1977-1978-ci illərdə respublikada 8 stadion, 130 idman zalı, 127 futbol meydançası, 27 atıcılıq tiri istifadəyə verilmişdir. İdman sarayı, əl oyunları stadionu, atletika maneji, üzgüçülük hovuzu və s. kimi muasir tələblərə cavab verən iri idman obyektlərinin inşası işə davam edirdi. Bədən tərbiyəsi kollektivlərinin maddi-texniki bazası daha da genişlənirdi.

1980-cı illərdə Azərbaycanda təkcə Bakıda yox, respublikanın digər şəhər və rayonlarında da idman qurğuları yaradılırdı. Mingəçevirdə pansionat və örtülü üzgüçülük hovuzu, Gəncədə idman kompleksi, Naxçıvanda güləş salonu istifadəyə verilmişdir. Gədəbəy, Masallı, Göyçay, Kürdəmir və İmişlidə stadionlar inşa olunmuşdur.

2.3. Müstəqil Azərbaycanada istifadəyə verilən müasir idman qurğuları və olimpiya idman kompleksləri

Müstəqil Azərbaycanda idmanın maddi-texniki bazasının yaradılması və inkişafı üçün iki vacib istiqamət müəyyənləşdirildi:

1. Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin maddi-texniki bazasını yaratmaq;

2. Mövcud idman qurğularının yenidən qurulması və bərpası.

Qarşıya qoyulmuş bu məqsəd və vəzifələri həll etmək üçün, 1997-ci ildə, MOK-nin ilk iclasında yeni idman obyektlərini inşa edilməsi, eyni zamanda, MOK-un yeni inzibati binasının tikilməsi haqqında qərar qəbul olundu. 1999-cu ildə artıq həmin obyektlərin tikintisinə start verildi. Sevindiricidir ki, bir neçə ildən sonra artıq onlar yavaş - yavaş idman sevərlərin sərəncamına verilməyə başlandı.

Bakı Olimpiya İdman Kompleksi 2000-ci ildə inşa olunub və 1000 nəfərdən çox tamaşaçı tutan 2 universal zalda ibarətdir. 560 tamaşaçı tutumuna malik olan zal əsasən komanda idman növləri üçün nəzərdə tutulub. 430 nəfərlik tribunası olan 2-ci zalda işə təkbətək idman növləri üçün şərait yaradılıb (şəkil 19).



Şəkil 19. Bakı Olimpiya İdman Kompleksi

Milli Olimpiya Komitəsinin inzibati binası yaraşığılı dizayna malikdir və 2001-ci ildə inşa olunub (şəkil 20).



Şəkil 20. Milli Olimpiya Komitəsinin inzibati binası

Bakı Tennis Akademiyası 2009-cu ildə inşa olunub. 4070 m² ərazini əhatə edən mərkəzi kortda tennislə yanaşı, voleybol, həndbol, mini futbol yarışlarının keçirilməsi, eləcə də konsert proqramlarının təşkil edilməsi üçün hər cür şərait var (şəkil 21).



Şəkil 21. Bakı Tennis Akademiyası

Akademiyanın üzgüçülük hovuzunun uzunluğu 25, eni 16 metrdir. Bundan əlavə, Tennis Akademiyasında aerobika bölməsi və SPA mərkəzi də idmançıların istifadəsinə verilmişdir. Kortların hər birinin sahəsi 670 m² dir.

Heydər Əliyev adına İdman-Konsert Kompleksi Azərbaycanda ən böyük qapalı idman mərkəzidir. Bu idman qurğusu həm də paytaxt Bakının memarlıq incilərindən biri hesab olunur. Tikintisinə 1976-cı ildə başlanmış, 1990-cı ilin noyabrında istifadəyə verilib. 2015-ci ildə Avropa Oyunları üçün yenidən təmir edilib. Kompleksdə buz üzərində *hokkey və fiqurlu konkisürmə* zalları da nəzərdə tutulub. Kompleksin baş meydanında 16 idman növü üzrə yarışlar, eləcə də müxtəlif sərgilər, konsert, sirk tamaşaları, kütləvi forumlar keçirmək planlaşdırılıb (şəkil 22).



Şəkil 22. Heydər Əliyev adına İdman-Konsert Kompleksi

Atletika maneji 1982-ci ildən istifadəyə verilsə də 2007-ci ildə tam təmir olunaraq yenidən qurulub. Manejin daxilində 1 trenajor zalı, 1 həkim, 4 məşqçi, 1 masaj və 1 hakim otağı, eləcə də 15 inzibati otaq var. *Yüngül atletika manejinin uzunluğu 96 m, eni*

isə 30 metrdir. Manejin ətrafında 6 qaçış zolağı olan yeni cığırlar (3 dairəvi və 3 düz) quraşdırılıb. Dairəvi zolaqlar müvafiq olaraq 200, 207 və 217 metrdir. Düz qaçış zolaqlarının uzunluğu 100 metrdir (şəkil 23).



Şəkil 23. Atletika maneji

Bakı İdman Sarayı - şəhərin mərkəzində, Dənizkənarı milli parkda yerləşən bu idman qurğusu 1985-ci ildən istifadəyə verilib. Tamaşaçı tutumu 1628 nəfər olan sarayın idman zalının ümumi uzunluğu 67, eni 30 metrdir (şəkil 24).



Şəkil 24. Bakı İdman Sarayı

Sərhədçi İdman Olimpiya Mərkəzi 2009-cu ildə istifadəyə verilib. Mərkəzdə 2500 nəfər tamaşaçı tutumu olan universal zalla yanaşı, birinci mərtəbədə hovuz, fitnes salonu, ağır atletika, bədii gimnastika, müxtəlif döyüş növləri üzrə məşq zalları, məşqçilər üçün otaqlar, sauna var. İkinci mərtəbədə kafe, güləş və şərqi döyüş növləri üzrə məşq zalları, soyunub-geyinmə, məşqçilər və həkim otaqları mövcuddur. Üçüncü mərtəbə kommutator otağı, şahmat-dama, stolüstü tennis və bilyard zalları, konfrans salonu, muzey, fəxri qonaqlar üçün loja yerləşir. İnşa olunmuş stadionun tamaşaçı tutumu 1850 nəfər olmaqla, eyni vaxtda 32 idman növü ilə məşğul olmaq mümkündür (şəkil 25).



Şəkil 25. Sərhədçi İdman Olimpiya Mərkəzi

Bakı Olimpiya Stadionu. 2011-ci ildə istifadəyə verilib. “Koroğlu” metro stansiyasının yaxınlığında, Sabunçu rayonunun ərazisində yerləşən 70 min tamaşaçı yeri olan stadionda müxtəlif funksiyalı tribunalar, qaçış zolağı və digər infrastruktur inşa edilmişdir (şəkil 26).



Şəkil 26. Bakı Olimpiya Stadionu

“ABU Arena” İdman Kompleksi Bakı şəhərində, İdman Akademiyasının yaxınlığında 2004-cü il aprelin 19-da istifadəyə verilmişdir. “ABU Arena” İdman Kompleksi xüsusi olaraq həndbol idman növünün inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulub (şəkil 27).



Şəkil 27. ABU Arena” İdman Kompleksi

Yaxt klub 2003-cu ilin sentyabrın 5-də istifadəyə verilib. Milli parkda inşa edilmiş bu idman qurğusu ölkədə yelkənli qayıq idman növünün inkişaf etdirilməsi baxımından böyük əhəmiyyət kəsb edir (şəkil 28).



Şəkil 28 . Yaxt klub

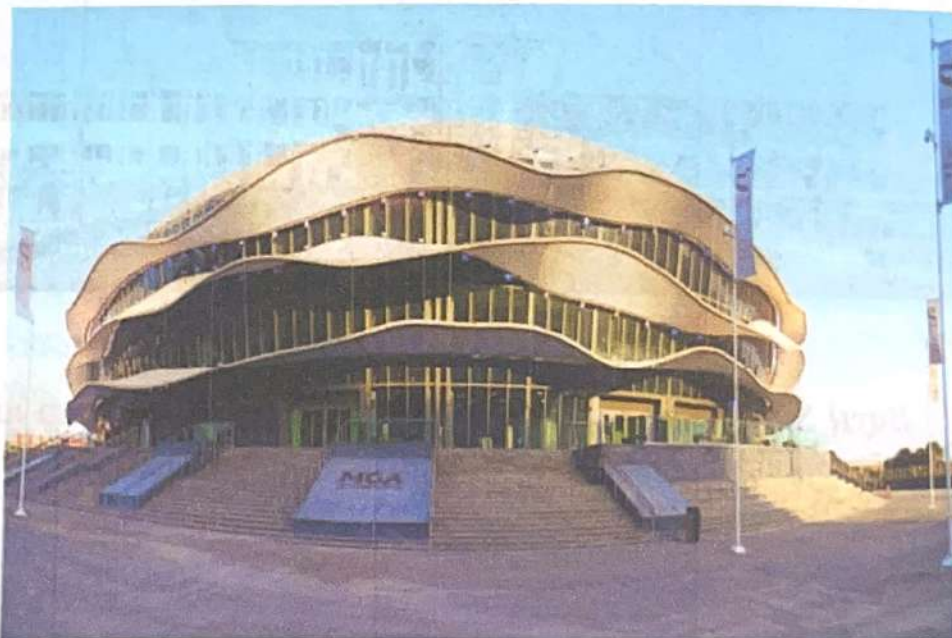
Bayıl Su İdman Kompleksi. Su idman Mərkəzi və su idman növləri üzrə keçiriləcək yarışlar üçün əsas baza I Avropa Oyunları ərəfəsində Bakının Bayıl qəsəbəsinin dənizkənarı parkında 2015-ci ilin aprel-may aylarında istifadəyə verildi (şəkil 29).



Şəkil 29. Bayıl Su İdman Kompleksi

Bu mərkəz də  zg c l kl  b r b r həm də sinxron  zg c l k v  suya tullanma yarıřlarının da keçirilməsi  c n yer ayrılmıřdır.

Milli Gimnastika Arenası.“Korođlu” metro stansiyasının yaxınlıđında yerl ř n 9000 tamařacı tutumlu Milli Gimnastika Arenası 2014-c  ildə istifadəyə verilmiřdir.  dman qurđusu bədii və idman gimnastikası üzrə yarıřlar  c n nəzərdə tutulub (ř kil 30).



ř kil 30. Milli Gimnastika Arenası

Bakının Mařtađa qəsəbəsindəki Olimpiya  dman Mərkəzi 2001-ci ildə inřa olunub. Abřeron yarımadasının həmin sahəsində tikilən bu idman kompleksi bir növ oranı abadlařdırmıř v  yarařıq verməklə yanařı, Sabunçu rayonunun ətrafdakı qəsəbə sakinlərinin idmanın müxtəlif növlərinə olan maraqlarının reallařdırılması  c n mühüm rol oynamađa bařlayıb. Burada böyük salon, onun arxasında idmançılar  c n müxtəlif xidmət otaqları v  idmanın *tennis, mini futbol, basketbol, həm də bařqa oyunlar  c n  n müasir səviyyədə* meydançalar tikilmıř v  ətrafında böyük bir park salınmıřdır (ř kil 31).



Şəkil 31. Maştağa Olimpiya İdman Mərkəzi

Naxçıvanda idman kompleksi 2002-ci ildə inşa olunub. Kompleksdə hər biri 378 tamaşaçı tutumu olan iki idman zalı var. Zallardan birində komanda idman növləri, əsasən voleybol, basketbol, futzal, digərində isə boks, karate-do, sərbəst güləş, kinqboksinq və stolüstü tennis bölmələri fəaliyyət göstərir (şəkil 32).



Şəkil 32. Naxçıvanda İdman Kompleksi

Gəncə Olimpiya idman kompleksi 2002-ci ildə istifadəyə verilib. 930 tamaşaçı tutumlu böyük və 250 yerlik kiçik zal yerləşir. Sonradan burada 15 x 25 metr ölçüdə hovuzu olan 160 tamaşaçı tutumlu örtülü üzgüçülük mərkəzi də inşa olunub. Kompleksdə 150 tamaşaçı tutumu olan açıq basketbol meydançası da var (şəkil 33).



Şəkil 33. Gəncə Olimpiya İdman Kompleksi

Şəki Olimpiya idman kompleksi 2002-ci ildə inşa olunub. Olimpiya Kompleksində hər biri 800 kvadratmetr olmaqla hovuz və SPA mərkəzi, 240 kvadratmetr sahədə isə trenajor zalı yaradılıb və idman avadanlığı quraşdırılıb. Kompleksin ərazisində 1400 kvadratmetr sahəni əhatə edən akvapark və 8 min kvadratmetr sahəsi olan futbol meydançası yaradılıb (şəkil 34).



Şəkil 34. Şəki Olimpiya İdman Kompleksi

Bərdə Olimpiya İdman Kompleksi 2003-cü ildə istifadəyə verilib. 548 yerlik ümumi zalıdan, trenajor zalından (ölçüsü 8x20 metr),üzgüçülük hovuzundan (25x12 m), 122 tamaşaçı yeri olan 32x30 ölçülərə malik voleybol meydançasından, tennis kortundan, 40x30 m ölçülü mini-futbol meydançasından ibarətdir. Kompleksdə taekvando, sərbəst güləş, kikkboxinq, cüdo, futbol, üzgüçülük, voleybol, basketbol kimi idman növləri inkişaf etdirilir (şəkil 35).



Şəkil 35. Bərdə Olimpiya İdman Kompleksi

Quba Olimpiya İdman Kompleksi 2003-ci ildə inşa olunub. Bu kompleksin ərazisindəki 5 zalıdan böyüyü 2000 tamaşaçı tutur. 2 kiçik zalıdan biri trenajorlar, digəri isə boks ringi ilə təchiz olunub(şəkil 36).



Şəkil 36. Quba Olimpiya İdman Kompleksi

Köməkçi zaldan isə güləşçilər faydalana bilirlər. Bundan əlavə, Quba Olimpiya İdman Kompleksində 5150 nəfər tamaşaçı tutumu olan futbol meydançası və 50 metrlik üzgüçülük hovuzu var.

Şamaxı Olimpiya İdman Kompleksi 2005-ci ildə istifadəyə verilib. Kompleksdə açıq tipli futbol, basketbol (ölçüləri 28 x 18 m, tamaşaçı tutumu 192 nəfər) meydançaları, tennis kortu, qaçış zolağı, qum meydançası (6x4 m), üzgüçülük hovuzu (ölçüləri 25x12,5 m, tamaşaçı tutumu 144 nəfər) fəaliyyət göstərir (şəkil 37).



Şəkil 37. Şamaxı Olimpiya İdman Kompleksi

Zaqatala Olimpiya İdman Kompleksi 2005 – ci ildə istifadəyə verilib. Olimpiya kompleksində 6 cıqırlı və 25 metr uzunluğunda qapalı üzgüçülük hovuzu və 130 tamaşaçı tutumlu idman zalı, voleybol, basketbol, həndbol yarışlarının keçirilməsi üçün böyük zalın tamaşaçı tutumu 1150 nəfərdir. Kompleksin qarşısında 3500 tamaşaçı yeri olan beynəlxalq standartlara uyğun yeni stadion da tikilib (şəkil 38).



Şəkil 38. Zaqatala Olimpiya İdman Kompleksi

Masallı Olimpiya İdman Kompleksi 2007-ciildə istifadəyə verilib. Kompleksin ərazisində 2 açıq mini-futbol (tamaşaçı tutan 372 nəfər), 1 otüstü hokkey meydançası, 4 ulduzlu mehmanxana və kotteclər tikilib. 60 nəfərlik yeməxana vardır. Kompleksdə 700-dən çox tamaşaçı yeri olan böyük salonda əl oyunları, futzal, güləş və digər idman növləri üzrə beynəlxalq tədbirlər keçirmək olar. Burada 25 m-lik üzgüçülük hovuzu da vardır (şəkil 39).



Şəkil 39. Masallı Olimpiya İdman Kompleksi

Ağdam Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci ildə istifadəyə verilib. Kompleksin ikimərtəbəli binasında 500 m. tribunası olan idman zalı, habelə kiçik idman zalı, trenajor, məşq zalları, beynəlxalq standartlara uyğun, 2 min yerlik tribunaları olan futbol meydançası, voleybol və basketbol meydançaları, 30 nəfərlik mehmanxanası var (şəkil 40).



Şəkil 40. Ağdam Olimpiya İdman Kompleksi

Salyan Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci ildə istifadəyə verilmişdir. Kompleksin 2 min tamaşaçı yeri olan futbol stadionu, 620 yerlik süni örtüklü açıq tipli mini futbol meydançası var. (ş. 41).



Şəkil 41. Salyan Olimpiya İdman Kompleksi

Salyan Olimpiya İdman Kompleksinin 246 tamaşaçı tutumlu basketbol və 165 tamaşaçı tutumlu voleybol meydançası, tennis kortunun da 233 nəfərlik tamaşaçı tribunası var.

Oğuz Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci ildə istifadəyə verilib. 4,6 hektar ərazidə yerləşən bu idman mərkəzinin əsas korpusuna 575 yerlik tribunaları olan *universal idman salonu, trenajor zalı, 100-yerlik konfrans salonu, restoran-bar, həmçinin inzibati otaqlar* daxildir (şəkil 42).



Şəkil 42. Oğuz Olimpiya İdman Kompleksi

Digər korpusda 25 metrlik üzgüçülük hovuzu var. Burada həmçinin 2 trenajor zalı fəaliyyət göstərir. Kompleksin ərazisində beynəlxalq standartlara uyğun *1850 yerlik futbol stadionu* tikilib. Bundan əlavə, burada *voleybol və basketbol meydançaları, tennis kortu* mövcuddur.

Kürdəmir Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci ildə istifadəyə verilib. 1-ci korpusun ilk mərtəbəsində *600 tamaşaçı tutumu olan idman zalı, futzal, həndbol, basketbol* və voleybol oyunları üçün hər çür şəraiti olan 53x31 metr ölçülü idman meydançası var. *Həmçinin 2 məşq zalı, eləcə də duşxana və sanitariya qovşaqla təchiz olunmuş məşq otağı, habelə qəbul və 2*

lavazimat otađı, 2 həkım kabineti və digər yardımçı otaqlar mövcuddur. İkinci mərtəbədə inzibati otaqlar, tibb məntəqəsi, konfrans zalı və stolüstü tennis üçün məşq zalı da var. Trenajor zalları da bu mərtəbədədir (şəkil 43).



Şəkil 43. Kürdəmir Olimpiya İdman Kompleksi

Sabirabad Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci ildə istifadəyə verilib. Ərazidə universal idman salonu, üzgüçülük hovuzu, süni örtüklü futbol, voleybol və basketbol meydançaları, mehmanxana və 3 kottec inşa olunub (şəkil 44).



Şəkil 44. Sabirabad Olimpiya İdman Kompleksi

Qusar Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci ildə istifadəyə verilib. Kompleksdə 1531 yerlik böyük, 449 oturacaqlı *kiçik idman zalları*, tutumu 316 nəfər olan, müasir dizaynlı *25 metrlik üzgüçülük hovuzu*, *stolüstü oyunlar üçün otaqlar*, *trenajor salonu*, *iki tennis kortu* və s. mövcuddur (şəkil 45).



Şəkil 45. Qusar Olimpiya İdman Kompleksi

Biləsuvar Olimpiya İdman Kompleksi 2008-ci ildə istifadəyə verilib. Tamaşaçı tutumu 610 nəfər olan, oyun salonunun ölçüsü 47,6x24 metrdir. (şəkil 46).



Şəkil 46. Biləsuvar Olimpiya İdman Kompleksi

Biləsuvar Olimpiya İdman Kompleksində 25 metrlik üzgüçülük hovuzu, müasir idman avadanlığı quraşdırılmış ölçüləri 12 x 9 m və 9 x 6,5 m olan böyük və kiçik trenajor zalları, 12x5,6 metrlik məşq zalları, şahmat otağı, stolüstü tennis zalı da yerləşir.

Şəmkir Olimpiya İdman Kompleksi 2009-cu il mayın 25-də istifadəyə verilib. Əsas korpusda həndbol, futzal, voleybol, basketbol oyunlarının keçirilməsi üçün əsas zal yerləşir. Qapalı üzgüçülük hovuzu, trenajor zalı, stolüstü oyunlar üçün nəzərdə tutulan bölmələr, yeməxana və digər yardımçı otaqlar yerləşir. Kompleksin ərazisində 2 tennis kortu, 2 voleybol və 1 basketbol meydançası var.

Kompleksdə idman oyunları, güləş, boks, ağır atletika və gimnastika salonları, 30 yerlik mehmanxana və 73 yerlik yeməxana, 2 min tamaşaçı yeri olan futbol stadionu var(şəkil 47).



Şəkil 47. Şəmkir Olimpiya İdman Kompleksi

Hövsan Olimpiya İdman Kompleksi 2009-cu ildə istifadəyə verilib. Kompleksin böyük idman zalında beynəlxalq səviyyəli yarışların keçirilməsi mümkündür. Zalın uzunluğu 48, eni 36 metrdir. Burada yarışları izləyəcək tamaşaçılar üçün 1730 oturacaq quraşdırılıb.

Üzgüçülük hovuzunun uzunluğu 36 m, eni 24 m və hovuzun ətrafında 125 oturacaq quraşdırılıb. Kompleksdəki oyun zallarında həm futzal, basketbol, voleybol, həm də gimnastika, boks, güləş üzrə beynəlxalq səviyyəli yarışlar keçirmək mümkündür.

Burada 100 tamaşaçı yeri olan oxatma tiri, tennis kortu, mini futbol, basketbol və voleybol meydançaları var. Güllə atıcılığı üzrə qapalı tir də inşa olunub (şəkil 48).



Şəkil 48. Hövsan Olimpiya İdman Kompleksi

İsmayılı Olimpiya İdman Kompleksi 2009-cu ildə istifadəyə verilib. Birinci mərtəbədə müxtəlif yarışların və məşqlərin keçirilməsi üçün 510 tamaşaçı yeri olan idman zalı, məşqçi, həkim otaqları və digər kabinetlər vardır. İkinci mərtəbədə trenajor və cüdo zalları habelə konfrans zalı, yeməkhana, inzibati və digər yardımçı otaqlar yerləşir. Kompleksin ərazisində 936 yerlik süni örtüklü futbol meydançası, 191 tamaşaçı yeri olan üzgüçülük hovuzu, 2 tennis kortu, ikimərtəbəli 4 kottec, basketbol və voleybol meydançaları inşa olunub (şəkil 49).



Şəkil 49. İsmayılı Olimpiya İdman Kompleksi

Şağın Olimpiya İdman Kompleksi 2009-cu ildə istifadəyə verilib. Futzal, həndbol, voleybol, basketbolla məşğul olmaq və yarışlar keçirmək üçün nəzərdə tutulan 54x36 m ölçülü universal zaldakı tribuna 630 oturacaqdan ibarətdir. Güləş, boks və digər təkmübarizlik növləri üçün nəzərdə tutulmuş 36x36 metrlik zalda isə 605 tamaşaçı yarışları canlı izləyə bilər (şəkil 50).



Şəkil 50. Şağın Olimpiya İdman Kompleksi

Ağdaş Olimpiya İdman Kompleksi 2010-cu ildə istifadəyə verilib. Kompleks əsas bina, üzgüçülük hovuzu, mini-futbol stadionu, voleybol, basketbol meydançaları tennis kortu, hər biri 8 nəfərlik 3 kottecdən və digər yardımçı binalardan ibarətdir.

Örtülü idman meydançası olan əsas bina iki mərtəbəlidir. Onun daxilindəki 1020 tamaşaçı tutumu olan meydança mövcuddur ki, orada da voleybol, basketbol, həndbol oyunları, güləş və boks yarışları keçirilə bilər. Binanın daxilində böyük zalla yanaşı 4 məşq, o cümlədən güləş, taekvando, 9 qurğu ilə təchiz olunmuş trenajor, bilyard, eləcə də stolüstü tennis zalları, soyunub-geyinmə, həkim otaqları, bufet, duş və digər xidməti otaqlar vardır. Mini-futbol meydançasının 226 nəfərlik tribunası, soyunub-geyinmə, həkim və hakim, duş və digər xidmət otaqları mövcuddur (şəkil 51).



Şəkil 51. Ağdaş Olimpiya İdman Kompleksi

Göyçay Olimpiya İdman Kompleksi 2010-cu ildə istifadəyə verilib. Burada stolüstü tennis, bilyard zalları, habelə konfrans zalı yerləşir. Əsas idman zalının uzunluğu 51, eni 39 m, tamaşaçı tutumu isə 734 nəfərdir. Kompleksin ərazisində inşa edilmiş stadionun (100x50 m) tamaşaçı tutumu 270 nəfərdir. Basketbol, voleybol meydançaları və tennis kortuda müasir tələblərə uyğun

inşa edilib. Üzgüçülük hovuzunun inzibati binası da müasir standartlara cavab verir (şəkil 52).



Şəkil 52. Göyçay Olimpiya İdman Kompleksi.

***Balakən Olimpiya İdman Kompleksi** 2010-cu ildə istifadəyə verilib. Burada *futbol stadionu, basketbol, voleybol, mini futbol meydançaları və tennis kortu, üzgüçülük hovuzu, əl oyunları, habelə stolüstü oyunlar və trenajor zalları, kotteclər inşa olunub* (şəkil 53).*



Şəkil 53. Balakən Olimpiya İdman Kompleksi

Balakən Olimpiya İdman Kompleksinin ərazisində elektron lövhəli və 400 m qaçış zolağı olan 940 tamaşı tutan süni örtüklü stadion, mini-futbol, voleybol və basketbol meydançaları və böyük tennis kortu mövcuddur

Olimpiya kompleksinin ikimərtəbəli əsas binasında 814 tamaşaçı yeri olan əl oyunları, şahmat, dama, trenajor, stolüstü oyunlar, bilyard və şərq əlbəyaxa döyüş növü zalları, habelə elektron lövhəli üzgüçülük hovuzu da var.

Mingəçevir Kür Olimpiya Tədris-İdman Mərkəzi 2010-cu ildə istifadəyə verilib. Layihəyə əsasən, kompleksə inzibati bina, 7 cığırılı üzgüçülük hovuzu, gəmini xatırladan 6 mərtəbəli, 250 yerlik dörd ulduzlu mehmanxana daxil-dır. Bunlardan ikisi ölçüləri 104 və 92 m² olan lüks otaqlardır.

Bundan başqa, mərkəzdə avarçəkmə klubu, kotteclər, 2 ədəd tennis kortu (36x18 m), trnajor zalı, qayıqların saxlanması üçün anqar (ölçüsü 51,5x32 m) var.

Dörd mərtəbədən və terrasdan ibarət binada müşahidə zalı, jurnalistlər və hakimlər üçün otaqlar, kafe-bar və digər yardımçı otaqlar mövcuddur (şəkil 54).



Şəkil 54. Mingəçevir Kür Olimpiya Tədris-İdman Mərkəzi

Horadiz Olimpiya İdman Kompleksi 2010-cu ildə istifadəyə verilib. Burada 30 yerlik mehmanxana binası, *basketbol meydançası*, 500 yerlik kompleksəl oyunları zalı, *tennis kortu*, avtomobil dayanacağı vardır (şəkil 55).



Şəkil 55. Horadiz Olimpiya İdman Kompleksi

Tovuz Olimpiya-İdman Kompleksi 2011-ci ildə istifadəyə verilib. Kompleksin birinci korpusunda *üzgüçülük hovuzu* və yeməxana yerləşir. İkinci korpus 34 ədəd 2 yerlik və bir VIP nömrəsi olan beşmərtəbəli mehmanxanadan ibarətdir(şəkil 56).



Şəkil 56. Tovuz Olimpiya İdman Kompleksi

Üçüncü korpusda isə 710 tamaşaçı yeri olan əsas idman salonu yerləşir. Bundan başqa, idman kompleksində məşq zalları və köməkçi otaqlar da vardır

İmişli Olimpiya idman kompleksi 2011 -ci ildə istifadəyə verilib. İkimərtəbəli kompleksin binasında *universal idman zalı, üzgüçülük hovuzu, boks, güləş, trenajor, şahmat və konfrans zalları, eləcə də yeməxana və mehmanxana fəaliyyət göstərir. Açıq havada futbol, basketbol və voleybol meydançaları vardır ki, burada beynəlxalq miqyaslı respublika yarışlar da keçirmək mümkündür (şəkil 57).*



Şəkil 57. İmişli Olimpiya İdman Kompleksi

Qəbələ Olimpiya İdman Kompleksi 2011-ci ildə istifadəyə verilib. İkimərtəbəli kompleksdə *idman zalı, üzgüçülük hovuzu, trenajor zalları, yeməxana, məşq zalları və kotteclər* yaradılıb. *İdmanın mini futbol, basketbol, voleybol, gimnastika, boks, güləş növləri üzrə beynəlxalq səviyyəli turnirlərin keçirilməsi nəzərdə tutulan zalda yarışları izləyəcək tamaşaçılar üçün 720 oturacaq quraşdırılıb. Burada qadın və kişilər üçün ayrı-ayrılıqda trenajor zalları inşa edilib.*

Açıq havada yaradılmış süni örtüklü stadion 1540 tamaşaçı tutumuna malikdir. Bundan başqa, burada mini futbol, tennis kortu, basketbol və voleybol meydançaları da vardır (şəkil 58).



Şəkil 58. Qəbələ Olimpiya İdman Kompleksi

Qəbələ Cıdır Kompleksi 2011-ci ildə istifadəyə verilib. Ərazidə 4,7 min tamaşaçı yeri olan stadion, 1,6 min metrlik yaşıl ot örtüyündən və 1,6 min metrlik narın qumdan ibarət cıdır meydanı tikilib(şəkil 59).



Şəkil 59. Qəbələ Cıdır Kompleksi

Bundan başqa, kompleksdə yarışları izləmək üçün 80 m²-lik monitor, 180 at üçün tövhə, jokeylər üçün 15 ev, konkur oyunları

üçün açıq və bağlı manejlər, hər biri 2 min yerlik iki tamaşaçı zalı, gəzinti və istirahət parkı, kafe, restoran, xüsusi avtodayanacaqlar inşa olunub. Kompleksdə uşaqların at sürməyi öyrənmələri üçün kiçik meydança da tikilib.

Astara Olimpiya İdman Kompleksi 2012 -ci ildə istifadəyə verilib. Kompleksin 936 nəfərlik böyük *idman zalında mini futbol, voleybol, basketbol, tennis yarışları keçirmək üçün hər cür şərait vardır. Məşq zalları, eləcə də 172 tamaşaçı yeri olan üzgüçülük hovuzu da beynəlxalq standartlara cavab verir* (şəkil 60).



Şəkil 60. Astara Olimpiya Kompleksi

Abşeron Olimpiya İdman Kompleksi 2017-ci ildən fəaliyyət göstərir. Kompleksin ərazisi 5.0 hektardır. Kompleksdə 957 yerlik universal tamaşaçı zalı, 150 yerlik üzgüçülük hovuzu, 150 yerlik güləş zalı, trenajor zalı, şahmat zalı, 74 yerlik akt zalı mövcuddur. Bunlardan əlavə kompleksdə 60 yerlik yeməxana, 1600 tamaşaçı tutumu olan futbol stadionu, mini futbol meydançası, basketbol, tennis meydançası və voleybol meydançaları da var. Abşeron Olimpiya İdman Kompleksinin ərazisində 3 mərtəbəli 18 otaqlı 43 yataq yeri olan mehmanxana

da vardır. Kompleksdə üzgüçülük, kikkoks, cüdo, futbol, fitness kimi idman bölmələri fəaliyyət göstərir (şəkil 61).



Şəkil 61. Abşeron Olimpiya İdman Kompleksi

Ağcabədi Olimpiya İdman Kompleksi 2018-ci ildən fəaliyyət göstərir. Kompleksin 5.5 hektarlıq ərazisində 951 tamaşaçı yeri olan universal zalı, üzgüçülük hovuzu, 20 otaqlı və 57 yataq yeri olan mehmanxana, trenajor zalı, ağır atletika zalı mövcuddur(şəkil 62)



Şəkil 62. Ağcabədi Olimpiya İdman Kompleksi

Ağcabədi Olimpiya Kompleksində həmçinin bağlı voleybol və mini futbol meydançaları, 1067 tamaşaçı yeri olan futbol stadionu, basketbol və voleybol meydançaları fəaliyyət göstərir.

Lənkəran Olimpiya İdman Kompleksi 9 oktyabr 2003-cü ildə fəaliyyətə başlamışdır. Respublikamızın cənub bölgəsində inşa edilmiş ümumi ərazisi 9.2 hektar olan idman qurğusunda 788 tamaşaçı tutumlu idman salonunda müxtəlif növlər üzrə yarışlar təşkil etmək mümkündür. Kompleksdə 53 yerlik üçmərtəbəli müasir mehmanxana binasında idmançıların yaşaması və istirahəti üçün hər cür imkan yaradılıb. Mehmanxanada birnəfərlik, ikinəfərlik, üçnəfərlik, VIP otaqlar və 70 yerlik konfrans zalı mövcuddur.

Lənkəran Olimpiya İdman Kompleksinin ağır atletika və trenajor zalında idmançılar üçün hərtərəfli şərait yaradılıb. Boks zalında məşqlərin keçirilməsi və yarışların təşkili üçün mükəmməl şərait var. İdmançılara həkim nəzarəti də yüksək səviyyədə təşkil olunub. Güləş zalı Beynəlxalq Federasiyanın standartlarına uyğun tikilib. Bu zalda 90 tamaşaçı yeri var. Güləş məşqlərinin yüksək səviyyədə keçirilməsi üçün vacib olan ən xırda incəliklər belə nəzərə alınıb (şəkil63).



Şəkil 63. Lənkəran Olimpiya İdman Kompleksi

Lənkəran Olimpiya İdman Kompleksinə daxil olan restoran və mətbəxdə də xidmətin müasir səviyyədə təşkili üçün hər cür şərait yaradılıb. Buradakı üzgüçülük hovuzunun uzunluğu 25 metr, eni isə 12 metrdir. Yeniyetmə və gənclərin üzgüçülük növünə marağının artması üçün bütün imkanlardan istifadə edilib. Bu zalda üzgüçülük yarışlarını izləmək üçün 135 nəfərlik oturacaq yerləri də quraşdırılıb. Müasir standartlara cavab verən futbol meydançasında keçiriləcək yarışları da tribunaldan 2240-a qədər tamaşaçı izləyə bilər. Burada mini futbol, basketbol və voleybol meydançaları da idmansevərlərin istifadəsinə verilib.

Göygöl Olimpiya İdman Kompleksi 21 yanvar 2014-cü ildə fəaliyyətə başlamışdır. İdman Kompleksinin binası 3 Blokdan ibarətdir. Binaanın giriş hissəsində 50 nəfərlik kafe yerləşir. A Bloku – I mərtəbə: 2 döşəkli güləş zalı (27 x 21 m), trenajor zalı (19.8 x 6 m) və sahəsi 164 m² olan terrassa yerləşir. II mərtəbə: boks zalı (19.8x10.5 m), konfrans zalı var. B Bloku – üzgüçülük zalında hovuzun ölçüsü 25x12.5 metr, tamaşaçılar üçün 102 nəfərlik oturacaq yeri, 2 ədəd soyunub-geyinmə otağı, 2 ədəd sauna və s. C Bloku – universal idman zalı (50x36 m), 800 nəfərlik, tamaşaçı yeri və VIP tribuna yerləşir. Bundan başqa I və II mərtəbələrdə 17 ədəd 2 nəfərlik idmançılar üçün yataq otaqları (cəmi 34 nəfərlik) və 2 ədəd tamaşaçılar üçün sanitariya qovşağı vardır. Kompleksin ərazisində 5 ədəd 2 mərtəbəli kottec binaları inşa edilmişdir. Kotteclərdə 1 qonaq otağı və 4 ədəd 2 nəfərlik yataq otaqları var. Hər bir Göygöl İdman Kompleksinin ərazisində 17 otaqlı və 34 yataq yerli mehmanxana da inşa edilmişdir.

Süni ot örtüklü 105 x 68 metr ölçülü Futbol stadionu, onun ətrafında yüngül atletika yarışları üçün epidem örtüklü 6 zolaqlı 100 metrlik qaçış zolağı, uzunluğa tullanma cığırları inşa edilmişdir. Eyni zamanda stadionda üstü örtülü 1300 tamaşaçı üçün oturacaq yerli tribuna inşa edilmiş, elektron tablo quraşdırılmışdır.

Bundan əlavə ərazidə 40 x 24 metr ölçüdə mini futbol meydançası və 18x9 metr ölçüdə süni örtüklü voleybol meydançası inşa edilmiş, meydançaların ətrafı 6 metr hündürlükdə

metal məsaməli hasara alınmış və işıqlandırma sistemi ilə təchiz olunmuşdur (şəkil 64).



Şəkil 64. Göygöl Olimpiya İdman Kompleksi

Qazax Olimpiya İdman Kompleksi – 2007-ci ilin 30 may tarixində istifadəyə verilib. Ümumi sahəsi 15,5 ha olan kompleksin əsas binasında əl oyunları zalı, gimnastika, güləş, trenajor və boks zalları yerləşir(şəkil 65).



Şəkil 65. Qazax Olimpiya İdman Kompleksi

Bunlardan əlavə, Qazaxda üzgüçülük kompleksi, açıq tipli futbol meydançası və tennis kortu yerləşir. Olimpiya Kompleksində sərbəst güləş, boks, armlestniq (qol güləşi), bodibildinq idman bölmələri fəaliyyət göstərir.

Sumqayıt Olimpiya İdman Kompleksi 2011-ci il 19 dekabr tarixində istifadəyə verilib. Kompleksdə 804 nəfər tamaşaçı tutumu olan universal zal, futbol stadionu, üzgüçülük hovuzu, voleybol və basketbol meydançaları, tennis meydançası, ağırlıqaldırma zalı, mehmanxana və digər köməkçi-texniki binalar vardır. Hazırda Sumqayıt Olimpiya İdman Kompleksində sərbəst və yunan-Roma güləş növləri, cüdo, taekvando, futbol, üzgüçülük, voleybol, karate, tennis, gimnastika idman bölmələri fəaliyyət göstərir (şəkil 66).



Şəkil 66. Sumqayıt Olimpiya İdman Kompleksi

Cəlilabad Olimpiya İdman Kompleksi 2012- ci il iyulun 31-də istifadəyə verilib. Kompleksdə 724 tamaşaçı tutumu olan universal zal, 900 oturacaq yerili süni örtüklü futbol stadionu, üzgüçülük hovuzu, voleybol və basketbol meydançaları, tennis kortu, trenajor zalı, mehmanxana və digər köməkçi-texniki binalar da vardır. Kompleksdə sərbəst və yunan-Roma güləşi, qaydasız

döyüş, taekvando, futbol, üzgüçlük, voleybol, bilyard, stolüstü tennis bölmələri fəaliyyət göstərir (şəkil 67).



Şəkil 67. Cəlilabad Olimpiya İdman Kompleksi

Saathlı Olimpiya İdman Kompleksi 2013-cü il avqustun 29-da istifadəyə verilib. Kompleksin ümumi ərazisi 6 ha-dır. Ümumi sahəsi 3340 kvadratmetr olan universal idman zalında 432 oturacaq var(şəkil 68).



Şəkil 68. Saathlı Olimpiya İdman Kompleksi

İkinci mərtəbədə trenajor zalı, güləş və konfrans zalları var. Kompleksə 900 yerlik açıq stadion, tennis kortu və basketbol zalı da daxildir. Tamaşaçı tutumu 200 nəfər olan üzgüçülük hovuzu müasir standartlara uyğundur. Kompleksin ərazisində 2 mərtəbli beş kottec də inşa edilib

Şərur Olimpiya İdman Kompleksi - 2009-cu il avqustun 3-də istifadəyə verilib. Kompleksin ümumi ərazisi 9 hektardır ki, bura mehmanxana, idman kompleksi, 142 tamaşaçı yeri olan üzgüçülük hovuzu daxildir. 4 hektar sahədə isə yaşıllaşdırma işləri aparılmışdır. Bundan əlavə, kompleksdə 2400 tamaşaçı yeri olan süni örtüklü stadion, tennis kortları, mini futbol, basketbol və voleybol meydançaları vardır. Üçmərtəbli 60 nəfərlik mehmanxanada hər cür rahatlığı olan 30 otaq, iclas zalı, 68 nəfərlik yeməqxana fəaliyyət göstərir. İkimərtəbli idman kompleksindəki oyun zalında həm mini futbol, həm də boks, güləş, basketbol yarışları keçirmək mümkündür. Kompleksdə iki trenajor zalı da var (şəkil 69).



Şəkil 69. Şərur Olimpiya İdman Kompleksi

Şirvan Olimpiya İdman Kompleksi 1 iyul 2013-cü ildə istifadəyə verilmişdir. Əsas bina 5 Blokdan ibarətdir. A bloku üzgüçülük zalı hissəsi – hovuzun ölçüsü 50x24m, tamaşaçı oturacaq yerlərinin sayı 372 nəfərlik. I mərtəbədə həkim otağı,

məşqçi otağı, 2 ədəd soyunub-geyinmə otağı, sanitariya qovşağı, duş qəbulu otaqları vardır. II mərtəbədə trenajor zalı, məşqçi otağı, direktor, qəbul, inzibati və digər köməkçi otaqlar vardır. B bloku güləş, cüdo və boks zalı hissəsi (48x36m). C Bloku - universal idman zalının ölçüsü 48 x 40 metr, tamaşaçılar üçün oturacaq yerlərinin sayı 780 nəfərdir. D Bloku 3 mərtəbəli mehmanxana hissəsi – Burada 14 ədəd 2 nəfərlik, 2 ədəd 3 nəfərlik, 4 ədəd lüks yaşayış otaqları, 64 yerlik restoran, mətbəx, camaşırxana, qeydiyyat və inzibatçı otağı vardır.

E bloku – burada 50 nəfərlik konfrans və bilyard zalları, kafe-bar və s. köməkçi sahələr mövcuddur. Futbol stadionu – 105 x 65 metr ölçülüdür. Eyni zamanda stadionda 1260 tamaşaçı oturacağı olan tribuna inşa edilmiş və tribuna altı soyunub-geyinmə, duş, sanitariya qovşaqlar yaradılmış, müasir işıqlandırma sistemi və elektron tablo quraşdırılmışdır. Stadionda ölçüsü 120x7,6 metr olan süni örtüklü uzunluğa qaçma zolağı yaradılmışdır. Bundan əlavə 40x20 metr ölçüdə, süni örtüklü tennis kortu və mini futbol üçün nəzərdə tutulmuş idman meydançası inşa edilmişdir (şəkil 70).



Şəkil 70. Şirvan Olimpiya İdman Kompleksi

Xaçmaz Olimpiya İdman Kompleksi - 19 iyul 2013-cü ildə istifadəyə verilmişdir. İdman Kompleksinin binası 3 Blokdan ibarətdir: A blokunun birinci mərtəbəsində universal idman zalı yerləşir. Zalın ölçüsü 48x22 metr, tamaşaçı tutumu 749 nəfərdir. İkinci mərtəbədə isə iki döşəklə güləş zalı yerləşir. B blokunda xidməti otaqlarla yanaşı, birinci mərtəbədə 50 nəfərlik yeməxana, II mərtəbədə 50 nəfərlik konfrans zalı və bilyard sahəsi yerləşir. C blokunda üzgüçülük zalı iki hissədən ibarətdir. Böyüklər üçün üzgüçülük hovuzunun ölçüsü (25x12.5 m), xüsusi olaraq uşaqlar üçün inşa edilmiş hovuzun ölçüsü isə 8.75x6 metrdir. İkinci mərtəbədə trenajor zalı və köməkçi otaqlar yerləşir. 6 hektar ərazisi olan kompleksin həyətinə stadion, mini-futbol, basketbol meydançaları inşa edilib. Stadionda (90x66 metr ölçülü) təbii ot örtüklü meydançanın ətrafında atletika yarışları üçün epidem örtüklü 6 zolaqlı qaçış yolu, 3 ədəd uzunluğa tullanma çıxırı mövcuddur. Stadionda üstüörtülü 1300 tamaşaçı tutumu olan tribuna, müasir işıqlandırma sistemi və elektron tablo quraşdırılıb. Bundan əlavə, stadionun yanında 44x22 metr ölçüdə, süni örtüklü mini futbol meydançası inşa edilib və işıqlandırma sistemi ilə təchiz olunub. Kompleksdə iki nəfərlik 18 və ikiotaqlı 3 lüks nömrənin olduğu mehmanxana da vardır. Mehmanxanada idmançıların və qonaqların rahat istirahəti üçün hər cür şərait yaradılıb (şəkil 71).



Şəkil 71. Xaçmaz Olimpiya İdman Kompleksi

Qax Olimpiya İdman Kompleksi- 16 avqust 2013-cü ildə istifadəyə verilmişdir. Universal idman zalı (zalı ölçüsü 53x30 metr) 496 nəfərlik tamaşaçı üçün nəzərdə tutulub. Burada idmançılar üçün 2 ədəd soyunub-geyinmə otağı, sanitariya qovşağı, duş qəbulu otaqları, məşqçi otaqları var. Kompleksdə üzgüçülük hovuzu mövcuddur. Üzgüçülük hovuzunun ölçüsü 25x12,5 metr, tamaşaçılar üçün oturacaq yerlərinin sayı 288. Burada idmançılar üçün 2 ədəd soyunub-geyinmə otağı, sanitariya qovşağı, duş qəbulu otaqları və məşqçi otağı var. Qax Olimpiya İdman Kompleksinin 18 yataq yerli 9 otaqlı mehmanxanası vardır. Həmçinin, Kompleksin ərazisində 5 ədəd 2 mərtəbəli kotteclər inşa edilmişdir. Hər bir kottec binası 4 nömrədən ibarətdir. Ümumilikdə 5 kottec 40 nəfər üçün nəzərdə tutulmuşdur. Kompleksin ərazisində süni ot örtüklü 938 nəfər tamaşaçı tutumu olan stadion (105x70 metr ölçülü) inşa edilmişdir. Bundan əlavə, ərazidə süni örtüklü basketbol (18x36 m), voleybol (15x24 m) və tennis (18x30 m) meydanları inşa edilmiş işıqlandırma sistemi ilə təchiz olunmuşdu (şəkil 72).



Şəkil 72. Qax Olimpiya İdman Kompleksi

Qobustan İdman Kompleksi 1 may 2013-cü il tarixindən fəaliyyətə başlamışdır. İdman Kompleksinin binasında tamaşaçı oturacaqlarının sayı 900 nəfər, ölçüsü 50x24 metr olan universal idman zalı, trenajor zalı, idmançılar üçün 2 ədəd soyunub-geyinmə

otağı, duş və sanitar qovşaqları, məşqçilər otağı, tibb məntəqəsi, tamaşaçıların rahatlığı üçün qarderob və s. otaqlardan ibarətdir. Kompleksin ərazisində 66 x 34 metr ölçüdə süni örtüklü futbol meydançası, 26 x18 metr ölçüdə basketbol meydançası, 26x18 metr ölçüdə voleybol meydançası inşa edilmişdir. Kompleksin ərazisində istirahət meydançası da yaradılmışdır (şəkil 73).



Şəkil 73. Qobustan İdman Kompleksi

Beyləqan İdman kompleksi 2018-ci ildə tarixindən fəaliyyətə başlamışdır. Ümumi ərazisi 2,6 hektar olan idman qurğusunda bütün zəruri infrastruktur yaradılıb. 820 tamaşaçı yeri olan universal idman salonunda idmanın müxtəlif növləri üzrə yarışlar təşkil etmək mümkündür. Beyləqan Olimpiya İdman Kompleksinin stolüstü tennis, bilyard, Şərq döyüş və trenajor zallarında idmançılar üçün hərtərəfli şərait yaradılıb. Məşqçilərin otaqları da məhsuldar fəaliyyət üçün hər cür imkana malikdir. Boks zalında məşqlərin keçirilməsi və yarışların təşkili üçün mükəmməl şərait var. İdmançılara həkim nəzarəti də yüksək səviyyədə təşkil olunub. Güləş zalı Beynəlxalq Güləş Federasiyasının standartlarına uyğun tikilib. Hovuzun uzunluğu 25 metr, eni isə 12,5 metrdir. Bu zalda üzgüçülük yarışlarını 162 nəfər izləyə biləcək. Qırx yerlik mehmanxanada idmançıların qalması və istirahəti üçün hər cür imkan var. Mehmanxanada birnəfərlik,

ikinəfərlik, üçnəfərlik, VIP otaqlar və 50 yerlik konfrans zalı mövcuddur. Beyləqan Olimpiya İdman Kompleksinə daxil olan restoran və mətbəxdə də xidmətin müasir səviyyədə təşkili üçün hər cür şərait yaradılıb (şəkli 74).



Şəkil 74. Beyləqan İdman Kompleksi

Goranboy Olimpiya İdman Kompleksinin ərazisi 2,8 hektar, tikintialtı sahəsi 5900 kvadratmetr, ümumi sahəsi 9137 kvadratmetrdir. Kompleksdə 1100 tamaşaçı tribunası olan basketbol, voleybol, həndbol, mini-futbol yarışlarının keçirilməsi



Şəkil 75. Goranboy Olimpiya İdman Kompleksi

üçün universal idman stadionu, üzgüçülük, güləş, boks, trenajor, şahmat, konfrans zalları, yeməxana, inzibati otaqlar və 45 çarpayı yerlik mehmanxana və uşaqlar üçün meydançana var (şəkil 75).

Mövzu üzrə yoxlama suallar:

1. Müasir dövrdə Azərbaycanın hansı milli idman növü üzrə dünya çempionatı keçirilir ?
2. Qədim dövrdə Zorxana meydanı necə adlanırdı?
3. Zorxana meydançasının dərinliyi nə qədərdir?
4. Heydər Əliyev adına İdman-Konsert sarayı nə vaxt istifadəyə verilib?
5. Atletika maneji neçənci ildə istifadəyə verilib?
6. T.Bəhramov adına Respublika stadionu neçənci ildə istifadəyə verilib?
7. Bakıda Olimpiya Stadionu nə vaxt istifadəyə verilib?
8. Milli Olimpiya Komitəsinin inzibati binası neçənci ildə istifadəyə verilib?
9. Azərbaycanda ən böyük futbol stadionunun tamaşaçı tutumu neçə min nəfərdir?
10. Bakıda və ölkəmizin digər bölgələrindəki müasir idman qurğuları və olimpiya komplekslərinin istifadəyə verilmə tarixləri barədə hansı məlumatları bilirsiniz?

III. İDMAN QURĞULARININ TƏSNİFATI VƏ İDMAN QURĞULARINA OLAN TƏLABATLAR

Plan:

1. İdman qurğularının təsnifatı
2. Örtülü və açıq idman qurğuları
3. İdman qurğusunun hissələri: əsas (yarışlar keçirilən məkan), köməkçi (idmançıların məşq və hazırlıqları, istirahəti, bərpa olması, soyunub-geyinmə, duş, sauna və s.) və azərkeşlər üçün (tribunalar, oturacaqlar, maşın dayanacaqları, sanitariya qovşağı, kiosk, kassa və s.).
4. Trenajorların və təlim cihazlarının növləri.

3.1 İdman qurğularının təsnifatı

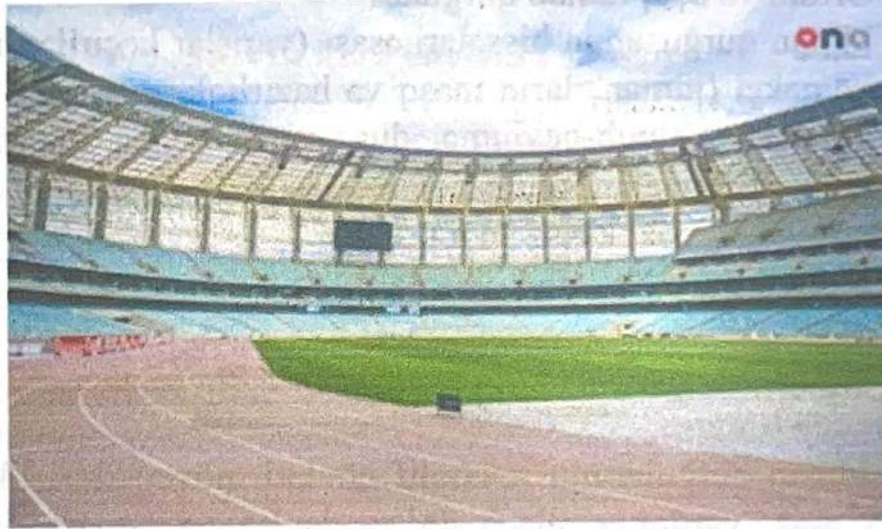
İdman qurğularının müxtəlif növləri mövcuddur. İlk olaraq onlara əsas, yardımçı, eləcə də avadanlıq və tamaşaçılar üçün yerlərə bölürlər. İstənilən idman qurğusunun aparıcı hissəsi onun əsas obyektidir. Onun təyinatı yarış və məşq prosesinin təşkilindən ibarətdir.

Belə idman qurğuları müyyən tikinti qaydaları ilə qurulur. Qanunvericilik normaları çərçivəsində işlənmiş və təsdiqlənmiş obyektlərin ölçülərini, örtük üçün materiallardan istifadəni tənzimləyir. *Bütün idman kompleksləri* öz işgörmə qabiliyyətinə görə bir idman növünə məxsus (ixtisaslaşdırılmış zal, bir vannalı hovuz, futbol, reqbi, otüstü hokkey, beysbol növləri üçün meydançalar, idman növləri üzrə meydançalar, atıcılıq idmanı, kamandan oxatma, yüngül atletika cığırları, atıcılıq tirləri, velotreklər, atçılıq maneji və s.) fərdi və bir-neçə idman bazasından ibarət kompleks idman qurğusu və ya bir idman binasında yerləşdirilmiş (stadionlar, idman sarayı, çox zallı idman korpusu və bunlara oxşar idman qurğularından və s.) ərazidən ibarətdir.

Mövcud tikinti normalarına və istənilən idman qurğularının qaydalarına xas olan və ərazinin yaşayış məntəqəsi sakinlərinin məişətinə xidmət edən ümumi sistemelementlərinə aid olur.

Burada eləcə də bu cür obyektlərin müəyyən təsnifatı da mövcuddur. Onları aşağıdakı kimi bölmək olar:

- açıq və örtülü qurğular (şəkil 1,2);
- yay və qış qurğuları (şəkil 3,4);
- fərdi və kompleks qurğuları (şəkil 5,6);



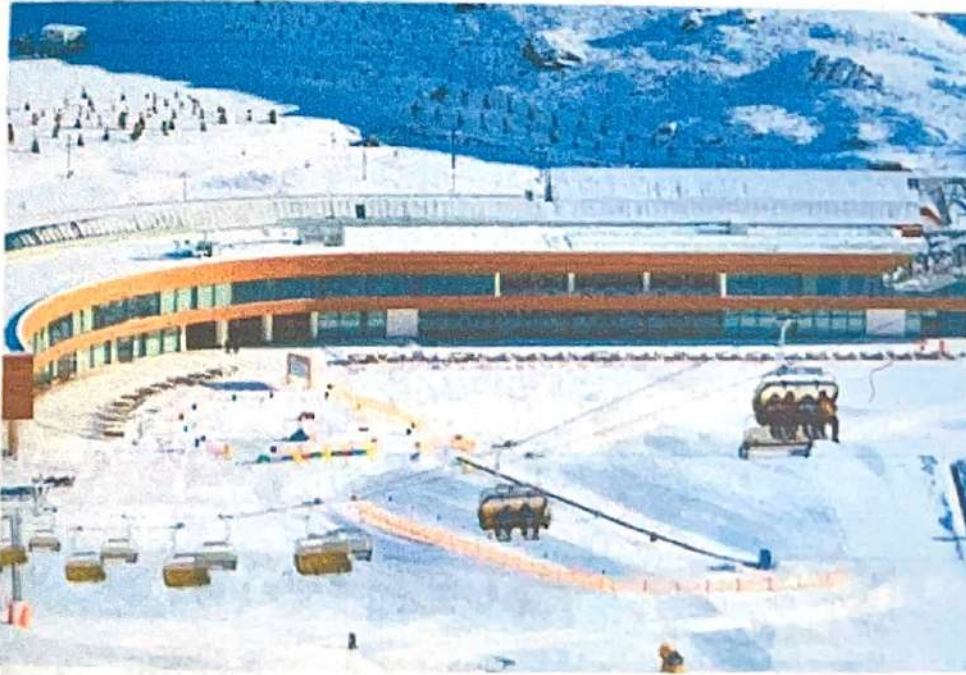
Şəkil 1. Açıq tipli idman qurğusu



Şəkil 2. Örtülü tipli idman qurğusu



Şəkil 3. Yay idman qurğusu



Şəkil 4. Qış idman qurğusu



Şəkil 5. Fərdi tipli idman qurğusu



Şəkil 6. Kompleks tipli idman qurğusu

İdman qurğuları əsas məqsədlərinə görə bu növlərlə fərqlənilir:

- təlim-təhsil qurğuları (tamaşaçı üçün yer olmadan) (şəkil 7,8);
- nümayiş qurğuları (tamaşaçı üçün yer olan) (şəkil 9);
- idman-sağlamlıq qurğuları (şəkil 10,11);
- uşaq idman qurğuları (şəkil 12,13);



Şəkil 7,8. Təlim-təhsil qurğuları (tamaşaçı üçün yer olmadan)



Şəkil 9. Nümayiş qurğuları (oturacaq yeri olan)



Şəkil 10,11. İdman-sağlamlıq qurğuları



Şəkil 12,13. Uşaq idman qurğuları

İdman qurğuları yaşayış məntəqələrinin quruluşuna görə aşağıdakı qruplara bölünür: mikrorayon, rayon, şəhər və respublika qurğuları.

Öz növbəsində idman qurğuları örtüyü olmayan açıq və örtülü bazalara bölünür. Yardımcı binalarda xidmət göstərən heyət yerləşdirilir. Onun vəzifəsi idman qurğusuna qayğı göstərmək və təminatı həyata keçirməkdən ibarətdir. Bu cür obyektlər xidmət edənlərin işini asanlaşdırmaq üçün əsas zona və binaya yaxın yerləşdirilməlidir. Bədən tərbiyəsi-idman qurğuları özünün funksional təyinatına görə də şöbələrə bölünür.

Mövcud vəziyyətdə hər hansı idman növü üzrə yarış keçirilməsindən asılı olaraq onu müxtəlif qruplara aid etmək olar.

Ancaq açıq və üstü örtülü idman qurğuları müxtəlif təyinatla aid ola bilirlər. Onlarda təkcə bir deyil, bir neçə idman növü üzrə yarış keçirmək olur. İkinci haldakı obyektlər universal sayılır. Onlar bir ərazidə yerləşən bir neçə ayrı-ayrı qurğudan və ya avadanlıqların dəyişdirilməsi mümkün olan bazalardır. İdman komplekslərinin adlarını eyniləşdirməyə nail olmaq, bir şəkllə salmaq məqsədi ilə vahid təsnifat və terminlərdən istifadə etmək lazımdır.

İdman qurğusunun xüsusiyyətini və vəziyyətini müəyyənləşdirən sənəd onun pasportudur. Pasportda:

- qurğunun dəqiq ünvanı, istismara vermə tarixi, tabeçiliyi, qiyməti və mühəndislik xidmətlərinin qısa təsviri;
- qurğunun əsas strukturu və binaları, ölçüləri, keçid qabiliyyəti, işıqlandırma, barədə məlumatlar;
- köməkçi qurğular haqqında;
- tamaşaçılar üçün nəzərdə tutulmuş qurğular haqqında məlumatlar verilir.

3.2. Örtülü və açıq idman qurğuları

Örtülü qurğular. İdman yarışları, Olimpiya Oyunları, təlim-məşqlər, əhali arasında keçirilən idman tədbirləri - il boyu davam edən hadisələrdir. Bu fəaliyyətlərin əksəriyyəti örtülü qurğular

tələb edir. Buna görə də, daha çox müxtəlif memarlıq, bədii və planlaşdırma həlləri olan örtülü idman qurğuları inşa edilir.

Örtülü idman qurğuları bir və ya daha çox idman zalı və köməkçi otaqlar kompleksi olan qurğulardır. Bir salonlu idman binası, adətən, böyük bir salondan və köməkçi otaqlardan ibarətdir. Çoxzallı qurğular müxtəlif ölçülü zallardan, bir və ya bir neçə mərtəbəli olur. Örtülü idman qurğuları idman zallarına və korpuslara, örtülü tennis kortu, maneje, örtülü hovuzlar, idman sarayları və örtülü stadionlara bölünür.

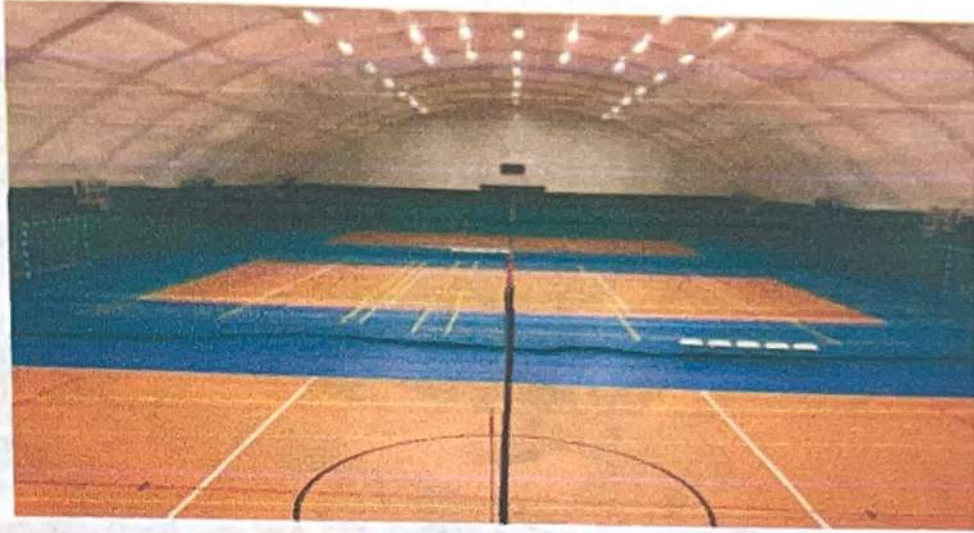
İdman zalları - ixtisaslaşdırılmış, yəni bir idman növü üçün nəzərdə tutulmuş və çoxməqsədli olur. Təcrübədə qəbul edilən idman salonlarının ölçüləri: 18 x 9 x 5.5m. - kiçik gimnastika və ya ağır atletika salonu; 24x15 x7m. - voleybol üçün; 30x18x7m. - basketbol üçün; 36x18x8m. - tennis üçün və 43x22 - əl topu üçün. Təbii işıqlandırma zalın bir və ya hər iki tərəfinə quraşdırılır.

İdman korpusları ən çox üç və ya dörd zal üçün nəzərdə tutulur ki, bu da bir neçə idman növündə eyni vaxtda məşq və yarış keçirməyə imkan verir (şəkil 13).



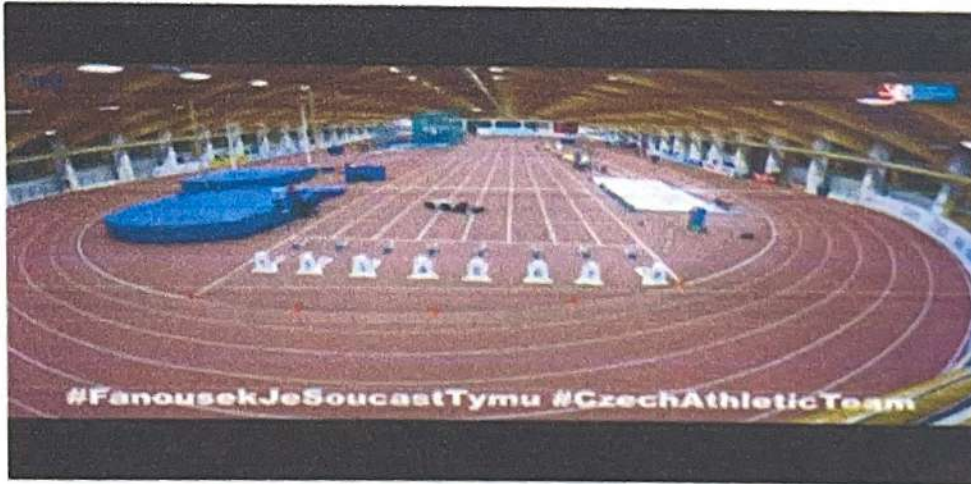
Şəkil 13. İdman korpusu

Örtülü tennis kortuna əsas zal və ən azı 9x12m. ölçüdə olan məşq zalları daxildir (şəkil 14).



Şəkil 14. Örtülü tennis kortu. Məşq zalı

Manejlər - atletika, atçılıq və futbol idman növləri üzrə təlim-məşq toplanışları və yarışlar üçün nəzərdə tutulmuş qurğulardır (şəkil 15.).



Şəkil 15. Manej

Örtülü stadionlar böyük bir idman zalı, idman arenası və daimi tamaşaçı tribunaları ilə seçilir. Örtülü stadionlar idman və

əyləncə üçün istifadə olunan universal obyektidir. Örtülü stadionlara idman sarayları da deyilə bilər (şəkil 16).



Şəkil 16. Örtülü stadion

Örtülü hovuzlar - hovuz, bir və ya bir neçə hamamdan, köməkçi otaqlardan, texniki istismar üçün lazım olan cihazlardan ibarət qurğudur (şəkil 17).



Şəkil 17. Örtülü hovuz

Açıq idman qurğuları açıq havada yarışların və məşqlərin keçirildiyi obyektlərdir. Bunlara oyun meydançaları, qaçış

meydançaları (atletika, sürətli konkisürmə) və tennis meydançaları daxildir.

Bu növ idman qurğuları əhalinin bütün yaş və sosial qrupları tərəfindən istifadə olunur: tamamilə sağlam insanlardan tutmuş əlillərə qədər, peşəkar idmançılardan tutmuş istirahət üçün istifadə edən lara qədər.

Açıq idman qurğuları mövsümə görə yay və qış qurğularına bölünür. Yay qurğularına atletika, futbol, basketbol, voleybol, tennis meydanları və hippodromlar daxildir. Qış idman qurğularına təbii və süni buz meydanları, xizək yolları, tramlindən xizəklə tullanma meydançaları və s.daxildir (şəkil 18,19).



Şəkil 18. Açıq yay idman qurğusu



Şəkil 19. Açıq qış idman qurğusu

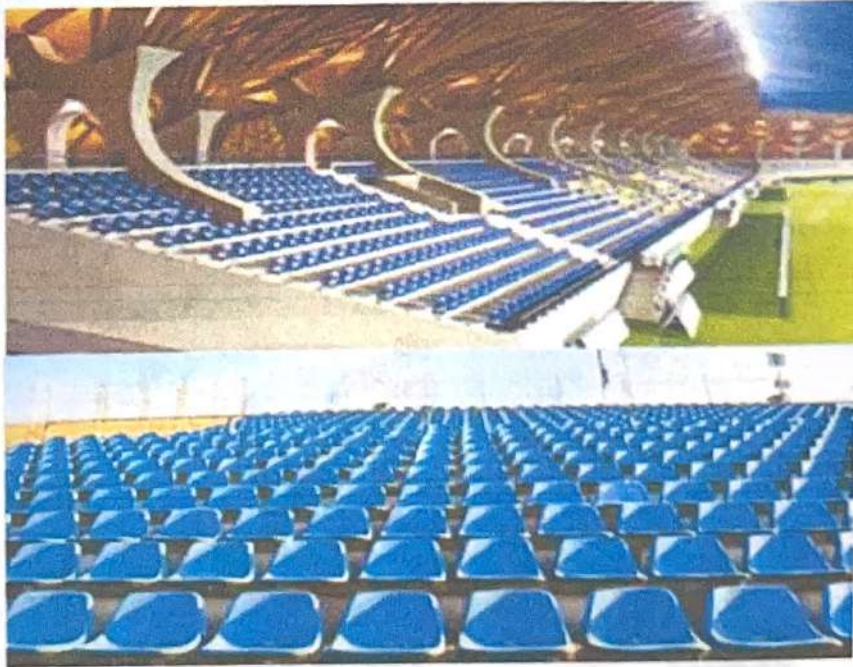
3.3. *İdman qurğusunun hissələri: əsas, köməkçi və tamaşaçılar üçün*

Bir idman qurğusunun strukturuna aşağıdakılar daxildir: *əsas qurğu; köməkçi binalar və qurğular; tamaşaçılar üçün yerlər.*

Əsas qurğu idman tədbirləri və yarışlar üçün nəzərdə tutulan idman qurğusunun əsas hissəsidir. Hal hazırda əsas idman qurğularının bir neçə təsnifatı qəbul edilmişdir: 1) *qurğunun xüsusiyyətlərinə görə* örtülü və açıq idman qurğuları; 2) *idman qurğularının idman meydançaları və avadanlıqlarla təmin edilməsinə görə* fərdi və kompleks idman qurğuları; 3) *İstiqamətlərinə görə* təlim, məşq və yarışlar üçün.

Köməkçi qurğular əsas idman qurğusunun istismarını təmin etmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bunlara məişət, texniki, inzibati, həmçinin hakimlər və məlumat almaq üçün yerlər daxildir.

Tamaşaçılar üçün yerlərə xidmət üçün otaqlar (bufetlər, tualet, kassa və s.) və tamaşaçılar üçün oturacaqlar (stendlər, skamyalar və s.) daxildir. Tamaşaçılar üçün yerlər iki növ olur: standart və biznes yerlər(şəkil 20,21).



Şəkil 20,21. Tamaşaçılar üçün standart yerlər

Standart oturacaqlar plastik və tək yer kimi, ya da 3-10 yerlik qruplarla quraşdırılır.

Biznes yerlər idman obyektlərində ən rahat oturacaqlardır. Onları yalnız VIP qonaqların oturduğu yerlərdə quraşdırıllar.

3.4. Trenajorların və təlim cihazlarının növləri

Trenajor–təlim–məşq prosesinin və hərəkəti qabiliyyətlərinin təkmilləşdirilməsi və inkişafı üçün cihazdır. İngilis dilindən tərcüməsi “məşq” etməkdir.

Trenajorlar fərdi və kollektiv istifadə üçün ola bilər. Hal-hazırda idmanda bir sıra texniki qurğuların təsnifat məqsədi, quruluşu, fəaliyyət prinsipi, təlim və nəzarət forması, iş məntiqi və s. ilə fərqlənir.

Bir sıra idman növlərində hərəkət texnikalarını öyrənməyə imkan verən trenajorların yaradılması ilk müasir olimpiadanın yaranma zamanına gedib çatır. Getdikcə trenajorlar tədricən daha mürəkkəbləşmiş və təkmilləşdirilmişdir. Xüsusilə bu proses XX əsrin 60-cı illərindən bəri intensiv hala qədəm qoyub.

Trenajorları iki növə bölmək olar: *dözümlülüyü artıran və gücü inkişaf etdirən trenajorlar*. Dözümlülüyü artıran trenajorlar məşqdən əvvəl bədəni isitmə, ürək-damar sistemini gücləndirmək və piyi yandırmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur. Gücü inkişaf etdirən trenajorlar əzələ kütləsini, maksimum gücü artırmaq üçün hazırlanmışdır.

Birinci növ idman trenajorlarına bunlar daxildir:

- qaçış yolları;
- idman velosipedləri;
- elliptik trenajorlar ;
- avarçəkmə trenajorları.

İkinci növ trenajorlara idmanın çəkisi və yük kimi istifadə olunan skamyalar daxildir.

Məşq avadanlıqlarının ən populyar növü *velotrenajorlardır*. Onlar dözümlüyü inkişaf etdirir, ürək-damar sistemini gücləndirir və eyni zamanda ayaq və bel əzələlərini möhkəmləndirir. Bortkompüterdə məsafəni, sürəti və ürək dərəcəsini izləyə

bilərsiniz. Velotrenajorları iki əsas qrupa ayırmaq olar - *mexaniki və maqnit* (şəkil 22,23).



Şəkil 22. *Mexaniki velotrenajor*



Şəkil 23. *Maqnit velotrenajor*

Qaçış yolları bu günki zamanda ən məşhur trenajor növüdür. Çünki qaçış yolları piy yandırmanın ən təsirli üsullarından biri hesab olunur. Qaçış yollarının iki növü mövcuddur: *mexaniki və elektrik* (şəkil 24).



Şəkil 24. Elektrik qaçış yolu

Səmərəlilik baxımından, elliptik trenajorları qaçış yolları ilə müqayisə etmək olar. Kross-treninq (elliptik bir yolda gəzmək) ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin və güc elementlərinin möhkəmləndirilməsini özündə birləşdirir (şəkil 25,26).



Şəkil 25.

Elliptik trenajorları



Şəkil 26.

Avarçəkmə trenajorları ən universal trenajor növüdür. Onlar həm dözümlük, həm də güc üçün təsirli olur. Bu cür trenajorlar bədənin bütün əzələlərini işlədir (şəkil 27).



Şəkil 27. Avarçəkmə trenajorları

Trenajorları istismar şərtlərinə görə üç böyük qrupa bölmək olar:

Peşəkar trenajorları fitnes mərkəzlərində və böyük idman salonlarında quraşdırmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Klub (və ya yarı peşəkar) trenajorları kiçik idman salonlarında quraşdırmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Ev trenajorları yalnız evlərdə istifadə edilməsi üçün hazırlanmışdır. Bu növ trenajorlar bütün ailə üzvləri tərəfindən fəal istifadə olunur.

Mövzu üzrə yoxlama suallar:

1. Bütün idman kompleksləri təsnifata görə hansı qruplara bölünür?
2. Açıq və örtülü tipli qurğulara münasib müxtəlif növ idman yarışlarını keçirməyə imkan verən qurğular necə adlanır?
3. Yalnız bir idman növü və ya bir sahə üçün nəzərdə tutulan qurğu necə adlanır?
4. Bir qayda olaraq yarış və təlim-məşq keçirilən qurğular necə adlanır?
5. Təyinatına görə idman qurğuları neçə qrupa bölünür?
6. İdman qurğularına əlavə tikilmiş və yenidən quraşdırılmış qurğular necə adlanır?
7. Tamaşaçılar üçün heç bir xüsusi avadanlığı olmayan idman qurğuları nə üçündür?
8. Hər bir ayrıca idman qurğusu neçə elementdən ibarət olur?
9. İdman meydanı, xizək sürmə qurğuları, velo trass və s. tipli idman qurğuları necə adlanır?
10. İstismar şərtlərinə görə trenajorlar neçə qrupa bölünür?

IV. TƏDRİS MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN İDMAN QURĞULARI, ZALLAR VƏ AVADANLIQLAR

Plan:

1. Uşaq bağçalarında istifadə olunan idman qurğuları və trenajorlar.
2. Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində istifadə olunan trenajorlar.
3. Ali məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan trenajorlar.

4.1. Uşaq bağçalarında fəaliyyət göstərən idman qurğuları və trenajorlar

İnkişaf etmiş ölkələrdə hazırda fiziki tərbiyənin vacib rolu hökumət və cəmiyyət arasında yüksək qiymətləndirilir. Fiziki tərbiyə, idman və sağlam həyat tərzinin inkişaf etdirilməsi üçün geniş miqyaslı proqramlar işlənib hazırlanıb. Bu məşğələlər üçün sağlamlıq qurğularının yaranması proqramı da həyata keçirilir.

İdman-fiziki tərbiyə şəbəkəsi əhaliyə xidmət sistemində qurğuların mürəkkəbliyi, əhatəliliyi və coxcəhətliliyi ilə digərlərindən fərqlənir. Onlar yaşayış yerlərinin əsas hissəsinə daxil olub, ilkin sadə meydançalardan iri şəhər və şəhər ətrafi qurğulardan və olimpiya komplekslərindən ibarət olurlar.

Şəbəkə 160-dan çox idman növü üzrə qurğuları özündə birləşdirən və bir-birindən fərqlənən fəal istirahət yerlərindən ibarət olmaqla, on minlərlə tamaşaçı tutumlu stadionlardan, şahmat pavliyonlarından, məktəblərin idman zallarından, həyətlərdəki meydançalardan təşkil olunur.

Bədən tərbiyəsi-idman qurğuları əhalinin bütün sosial yaş qruplarına daxil olan, körpə və təqaüd yaşına qədər, tam sağlam idmançılardan əlillərə qədər, kənd yerlərinin və iri şəhərlərin əhalisi tərəfindən istifadə olunur. Bədən tərbiyəsi-sağlamlıq qurğuları formalarının müxtəlifliyinə görə mülkiyyət

formalarından asılı olaraq fərqlənirlər: onlar dövlətin sərəncamında və ya özəl (fərdi şəxslərin) balansında ola bilirlər.

Bədən tərbiyəsi - idman qurğularının şəbəkəsi tutumuna görə ən böyük ərazini: böyük idman komplekslərindən ibarət 100 haddən artıq sahəni əhatə edir. Bundan əlavə, o nəqliyyat xidmətləri ilə sıx əlaqədə olur.

Bədən tərbiyəsi- idman qurğuları – bu, daimi dəyişən bir sistemdir və cəmiyyətin (bütövlükdə) inkişafı ilə qırılmaz əlaqədədir. Cəmiyyətdə baş verən sosial dəyişikliklər yeni növlərin və bədən tərbiyəsi-sağlamlıq, habelə asudə vaxtın səmərəli təşkili onun vasitəsi ilə həyata keçirilir. Bunlarla yanaşı, yüksək idman nailiyyətləri inkişaf edir və bədən tərbiyəsi-idman qurğularına olan tələbatın səviyyəsi də artır.

Mövcud dəyişikliklərə uyğun olaraq bədən tərbiyəsi- idman qurğularının yeni tipik xüsusiyyətləri əmələ gəlir:

- məşğələlərin keçilməsi üçün yerlərin idman-texnoloji parametrləri də dəyişilir;

- universal, çoxfunksiyalı tikili və qurğuların sayı artır və otaqların bir-birinə nüfuz etməsinə (keçməsinə) imkan yaradır;

- idman qurğularının sıraları bədən tərbiyəsi-sağlamlaşdırıcı, əyləncəli otaqların və fəaliyyətin klub növləri ilə genişləndirilir.

Uşaqların yadında uşaq bağçasındakı otaqda deyil, meydançadakı oyunlarla bağlı xatirələr qalacaq. Müasir oyun texnologiyalarına görə uşaqların oyun zonası çoxfunksiyalı olmalıdır. Ona görə də bağçalardakı uşaq meydançaları iki zonadan ibarət olur: - *fiziki tərbiyə və oyun*. Fiziki tərbiyə zonası bədən tərbiyəsi dəqiqələri və ya uşaqların harmonik inkişafına təsir edən məcburi tədbirlərin keçirilməsi üçün istifadə edilir. Oyun zonası isə uşaqların səhər qəbulundan sonrakı gəzintilər üçün nəzərdə tutulur. Adətən uşaq meydançaları müxtəlif materialdan, daha çox taxta və dəmirdən hazırlanır. Taxtadan hazırlanmış uşaq meydançaları daha səmərəli və təhlükəsiz sayılır. Bu gün bağçaların ərazisində uşaqların daha çox sevdiyi “qumun içində göbələk”, çardaq (besedka), yelləncək və təpəciklər görürük. Bəzən isə uşaqların sevimlisi olan həqiqi kiçik ölçülü evciklərə

rast gəlirlik. Taxtadan hazırlanmış alətləri uşaqlar ilin hər vaxtında oynada bilirlər. Onlar təkcə istidə deyil, soyuq havada da münasib olurlar.

Hazırda uşaq bağçalarındakı oyun texnologiyasına su qurğularını da əlavə edirlər ki, onlardan kiçik fəvvarələr və süni çaylar çox yaraşığı görünür.

Oyun meydançasında idman zonası təhlükəsiz olmalıdır. Buna görə də idman meydançalarını quraşdırarkən uşaqların yaşına uyğun, təhlükəsiz bədən tərbiyəsi qurğularından istifadə edilməlidir. İdman meydançasındakı fiziki elementlər bir-birindən lazımı qədər aralı yerləşdirilməli və hökmən möhkəm bərkidilməlidirlər. Quraşdırandan sonra yeni qurğuların keyfiyyətini və təhlükəsizliyini diqqətlə yoxlamaq lazımdır. Oyun zamanı uşaqların zədə almaması, əllərin və bədən üzvlərinin yaralanmaması üçün elementlər üzərindəki qaynaq yerlərinin hamar olması vacib şərtlərdən biridir. Uşaq meydançalarının örtüyü isə yaşıl otdan (qazondan) olmalıdır. Oyun meydançalarında çınqıl və daha balaca daşlardan istifadə etmək uşaqların müxtəlif dərəcəli zədələnmələrinə səbəb ola bilər. Uşaqların bağçalarda oyunlarla məşğul olması, onların fiziki fəallığını inkişaf etdirmək üçün idman qurğularından istifadə etməsi vacib şərtidir. Artıq bağçalarda uşaqların inkişafı və onların fəal məktəb həyatına hazırlanması üçün xeyli oyun texnologiyası yaradılıb.

Uşaq bağçalarında istifadə olunan trenajorlar

Hal-hazırda aktual sosial məsələlərdən biri gənc nəslin sağlamlığının qorunmasıdır. Sağlamlıq və bədən quruluşunun təməli artıq məktəbəqədərki yaşda qoyulur. Bir məktəbəqədər bədən tərbiyəsi müəssisəsinin əsas məqsədi hərəkətdə olan uşaqların təbii bioloji ehtiyaclarını ödəmək, sağlamlığın optimal səviyyəsinə və hərtərəfli hərəkəti qabiliyyətinin inkişafına nail olmaqdır. Bu məqsədə çatmaq üçün fiziki tərbiyə sahəsində yeni yollar və müxtəlif formalar daim axtarmaq lazımdır. Bu işin effektiv və müasir formalarından biri də məktəbəqədər müəssisənin idman məşğələlərində trenajorlardan istifadə edilməsidir. İndiki

zamanda uşaq baęçalarında idman zalları fəal şəkildə müxtəlif idman trenajorları ilə təmin olunur.

Müasir uşaq trenajorları uşaqların fiziki inkişafının gücləndirilməsinə yönəlmiş ən təsirli və çox funksional köməkçidir. Uşaqların həyatında nəzərə alınan 5-7 yaş dövrü koordinasiya və sürət qabiliyyətinin, gücün, dözümlüyün və elastikliyin inkişafı üçün ən əlverişlidir.

Trenajorlarda aparılan dərslər aşağıdakı vəzifələri həll etməyə imkan verir:

- *hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafı;*
- *hərəkətlərin və koordinasiyanın inkişafı və təkmilləşdirilməsi;*
- *ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin yaxşılaşdırılması;*
- *sinir sisteminin normallaşdırılması;*
- *onurğa, oynaq və daxili orqanların qan dövrəsinin yaxşılaşdırılması.*

Uşaq baęçalarında istifadə olunan trenajorlar sadə və mürəkkəb olur. Sadə trenajorları istifadə etmək rahatdır, çünki, çox yer tutmur və bir otaqdan digərinə keçirmək asan işdir.

Sadə trenajorlar:

- *gimnastika çarxi*
- *sağlamlıq lövhəsi*
- *uşaq qantelləri*
- *uşaq espanderi*
- *massaj döşəməsi*
- *gimnastika topları.*

Mürəkkəb trenajorlar:

- *velotrenajor*
- *qaçış yolu*
- *güc trenajoru*
- *batut (şəkillər 1-2).*



Şəkil 1,2. Uşaq trenajorları

4.2.Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində istifadə olunan qurğular və trenajorlar

Uşaqların hərtərəfli fiziki inkişafı üçün məktəb oyun meydançaları, məktəb trenajor zalları böyük rol oynayır. Məktəbin idman zalı üçün avadanlıqlar müxtəlif yaş qrupu olan tələbələr üçün hazırlanmalıdır. İlk növbədə idman zalında skamyalar, döşəklər, voleybol və basketbol topları olmalıdır. Futbol, tennis, badminton oynamaq üçün avadanlıq həmişə xoş qarşılınır.

Məktəb idman meydançalarının təchiz olunmasına son zamanlar daha çox diqqət yetirilir. Məktəb meydançasında bədən

tərbiyəsi dərslərinin keçirilməsi hər zaman şagirdlərin maraq dairəsindədir.

Məktəb meydançasında futbol, voleybol oynamaq, qaçış yolları üçün sahələr olmalıdır. Məktəblər üçün idman qurğuları və avadanlıqları təhlükəsiz və ekoloji cəhətdən təmiz materiallardan hazırlanmalıdır. Bütün obyektlər bədən tərbiyəsi müəllimi tərəfindən daim nəzarətdə olmalıdır.

Tədris müəssisələri üçün idman avadanlıqlarının siyahısına yalnız müəyyən bir idman növünə aid əşyalar deyil, həm də məşq və oyunların təhlükəsizliyini təmin edən qurğular da aiddir. Bunlara daxildir:

- ağır zədə riskini dayandıran xüsusi örtüklər;
- əşyaların meydançalardan uçmasına mane olan xüsusi torlar;
- düşmə və tullanma zamanı zərbələri yumşaldan matlar və digər vasitələr.

Məktəblərdə idmanın əsas növləri üçün şərait yaradılmalıdır ki, onlardan da hər bir dərslin funksional quruluşunda fiziki hazırlıq elementlərindən: atletika, topla oyunlar və gimnastika ilə məşğul olmaq mümkün olsun.

Bunlardan əlavə, proqrama boks, güləş, ağır atletika məşğələləri və müxtəlif idman növləri üzrə yarışlar da daxil edilir. Məktəblərin idman kompleksi - şəhər, kənd və qəsəbələrin idman qurğuları sistemində geniş yayılmış komplekslər tipidir (şəkil 3).



Şəkil 3. Məktəbdə açıq havada istifadə olunan trenajorlar

Təhsil müəssisələrində üzgüçülük hovuzunun mövcudluğu digər məktəblərin idman komplekslərindən fərqlənir (şəkil 4).



Şəkil 4. Məktəb üzgüçülük hovuzu

Məktəblərin açıq idman qurğularının sayı və tərkibi elə olmalıdır ki, yaz və payız aylarında dərslərin hamısını açıq havada keçmək mümkün olsun. Lakin, məktəb proqramında elə idman növləri üzrə dərslər keçilir ki, onların avadanlıqları həmişə bir yerdə qalır və elə alətlər də var ki, onları bir yerdən söküb, başqa sahədə quraşdırmaq olar.

4.3. Ali məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan idman qurğuları və trenajorlar

Əhalinin ümumi bədən tərbiyəsi sistemində ali məktəblərdə kütləvi bədən tərbiyəsi və idman işləri mühüm rol oynayır. Lakin universitetlərin və institutların mövcud idman qurğuları şəbəkəsi bu vəzifələrə keyfiyyət baxımından cavab vermir. Universitetlərin idman qurğularının faktiki işinin təhlili mövcud köməkçi qurğuların tədris prosesinin tələblərinə uyğun olmadığını üzə çıxardır.

Azərbaycanda müstəqillik illərindən başlayaraq hər il idman qurğularının, olimpiya idman komplekslərinin sayı durmadan artır. Ölkədə tədris müəssisələrindəki idman qurğularının əhəmiyyəti bədən tərbiyəsi–idman obyektlərinin sayından çox asılıdır. Tədris ocaqlarındakı idman zallarının sayı ölkə üzrə olanların təxminən 70%-inə qədərdir (şəkil 5).



Şəkil 5. Ali məktəbdə tənjor zalı

Bəzi xarici ölkələrdə universitetlərin zallarından yerli əhali də səmərəli istifadə edir. Ali təhsil müəssisələrinin nəzdindəki üzgüçülük hovuzları da ətrafda yaşayanlar üçün əhəmiyyətli rol oynayır. Tələbələr hovuzdan akademik dərslər saatlarında istifadə edirlər, sutkanın qalan vaxtında hovuzlar müxtəlif yaş kateqoriyalarına daxil olan insanların sərəncamında olur.

Keçmiş sovetlər dövründə tədris müəssisələrinin idman zalları və meydançaları dərslər vaxtından sonra toxunulmaz qalırdı və ciddi qadağalar mövcud idi. İndi artıq yavaş-yavaş həmin qadağalar aradan götürülür və idman qurğularından yaxın ərazidə yaşayan əhali istifadə edə bilər.

Son illərdə təhsil müəssisələrinin nəzdində tikilən idman qurğularında artıq təkca şagird və tələbələr deyil, yerli sakinlər də nəzərə alınır (şəkil 6).



Şəkil 6. Məktəbyanı sahədə açıq tipli trenajor meydançası

Mövzu üzrə yoxlama suallar:

1. Hərəkət keyfiyyətləri inkişaf etdirən tədris-məşq qurğusu necə adlanır?
2. Trenajorlar neçə qrupa bölünür?
3. Məktəbəqədər müəssisələrdə hansı trenajorlardan istifadə olunur?
4. Uşaqlarla trenajorda işləyərkən fiziki hazırlıqlarına görə onları neçə qrupa bölmək olar?
5. Trenajorda işləyərkən uşaqları neçə fiziki əlamətə bölmək lazımdır?
6. Trenajorlarda işləyərkən uşaqların məşğələsi neçə hissəyə bölünür?

7. Məktəb idman qurğularının kürəsinin daxilində nə yerləşdirilə bilər?
8. Məktəb idman zalları öz mahiyyətinə görə hansı zallara aiddir?
9. Məktəbin idman zallarının hansı mərtəbədən yuxarı yerləşdirilməsinə icazə verilmir?
10. Məktəbin açıq tipli idman meydançasında mini oyunlar üçün qapılar necə olmalıdır?

V. KÜTLƏVİ İDMAN NÖVLƏRİ ÜÇÜN İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR

Plan:

1. Gimnastika növləri üçün idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar
2. Atletika idman növləri üçün idman qurğuları xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar
3. Üzgüçülük idman növləri üçün xüsusi idman qurğuları və trenajorlar
4. Atıcılıq idman növləri üçün xüsusi idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar
5. Veloidman növləri üçün idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar.

5.1. Gimnastika növləri üçün idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar

Ölkəmizdə gimnastika idman növünün keçmiş ənənələri olsa da bu sahədə dirçəliş son illərdə başlayıb. Bunun əsas səbəbi isə respublikamızda Gimnastika Federasiyasının rəhbərliyində struktur dəyişikliyinə aparılması və müasir tipli yeni qurğuların tikilib istifadəyə verilməsidir(şəkil 1).



Şəkil 1. Milli gimnastika arenası

2014-cü il aprelin 16-da Bakı şəhərində Milli Gimnastika Arenasının açılışı olub. Arena Bakının Heydər Əliyev prospektində, metronun “Koroğlu” stansiyasının yaxınlığında yerləşir.

Kompleksin fasadı xüsusi formada işlənib. Əsasən, gimnastika yarışları üçün nəzərdə tutulan arenanın əhəmiyyətini artıran mühüm amillərdən biri də buranın digər idman tədbirlərinin və yarışlarının keçirilməsinə uyğunlaşdırılmasıdır.

Gimnastika zalı əsas yarış və köməkçi məşq hissələrindən ibarətdir. Yarışların miqyasından asılı olaraq, arenanın əsas hissəsində oturacaq yerlərinin sayını 5 mindən 9 minə qədər artırmaq mümkündür. Dünya standartlarına uyğun inşa olunan kompleksdə mətbuat mərkəzi, ilk tibbi yardım məntəqəsi, xoreoqrafiya, trenajor zalları, dopinq nəzarəti, inzibati otaqlar, mağazalar, kafelər və digər yardımçı sahələr yerləşir. Dünyanın ən yaxşı gimnastika komplekslərindən biri olan bu idman qurğusunun öz oteli də var.

Gimnastika avadanlığı

Gimnastika idman növü 4 qrupa bölünür: *əsas, idman gimnastikası, bədii gimnastika və akrobatika.*

Əsas gimnastika (gigiyena və sağlamlıq) insanların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və ümumi fiziki inkişafı üçün çox vacibdir (şəkil 2).



Şəkil 2. Sağlamlıq gimnastikası

Ümumi bədənin fiziki inkişafı üçün əsas gimnastikada dırmaşma avadanlığı, trenajorlar, qantellər, espanderlər, doldurulmuş toplar istifadə olunur.

Dırmaşma avadanlıqlarına gimnastika divarları və skamyalar, dirəklər, iplər, pilləkənlər daxildir (şəkil 3).



Şəkil 3. Dırmaşma avadanlıqları

Qantellər insan bədəninin əzələlərinin inkişafı üçün istifadə olunur. Qantellərin çəkisi 1 - 24 kq arasında ola bilər (şəkil 4).



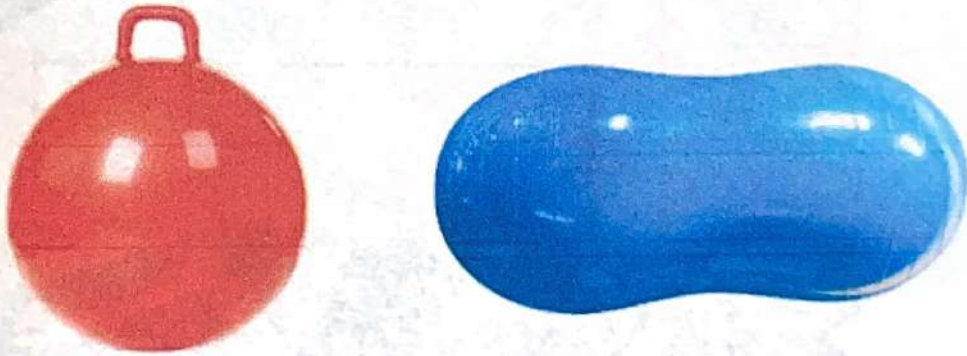
Şəkil 4. Qantellər

Espanderlər qol, çiyin və bel əzələlərinin inkişafı üçün lazımdır (şəkil 5).



Şəkil 5. Espanderlər

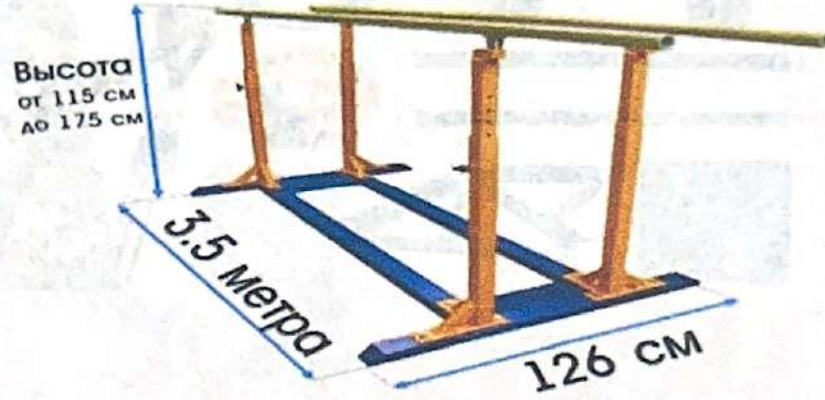
İçi doldurulmuş toplar (tibbi toplar) tullanma və atma hərəkətləri edərkən gücü və çevikliyin inkişafı üçün lazımdır. Top təbii və ya süni dəridən hazırlanır və çəkisi 5 kq-a qədər olur (şəkil 6).



Şəkil 5. Tibbi toplar

Müasir idman gimnastikasında məşqlər müxtəlif hündürlüklərdə olan "Paralel qollarda", "Atlarda", "Halqalarda", "Turniklərdə" yerinə yetirilir.

"Paralel qolların" uzunluğu 3,5 m. olan iki paralel dirəkdir. "Paralel qollar" 4 növdə olur: kişilər üçün (yüksək), qadınlar üçün, kütləvi, universal (şəkil 6 -7).



Şəkil 6. Paralel qollar



Şəkil 7. Müxtəlif hündürlüklü qollar

Turnik - uzunluđu 2,4 m., diametri 28 mm. polad çubuđdur. Yarıřlar üçün və universal turniklər olur.

Gimnastika halqaları ağacdan hazırlanır. Halqanın diametri 180 mm, qalınlığı isə 28 mm-dir (şəkil 8).



Şəkil 8. Gimnastika halqaları

Gimnastika tiri - qadınlar üçün idman alətidir. Tirin uzunluđu 5 m, işlək (yuxarı) yerin eni 10 sm-dir, hündürlüyü 125 sm. (şəkil 9).



Şəkil 9. Gimnastika tiri

Gimnastika atının uzunluđu 1600 mm, eni 350 mm və hündürlüyü 280 mm olan bir idman qurğusudur. Atın çəkisi 125 kq.-dır (şəkil 10).



Şəkil 10. Dəstəkli at

Bədii gimnastika qadın idman növüdür. Bədii gimnastika əşya (lent, top, halqa, ip, güzrlər) və əşyasız yerinə yetirilir.

Lent 6 m. uzunluğunda və eni 4-6 sm. enində atlasdan və digər materialdan hazırlana bilər. Lentin bağlanan çubuğu taxta və ya plastik, uzunluğu 50-60 sm. və diametri 1 sm. olmalıdır (şəkil 11).



Şəkil 11. Gimnastika lenti

Toplar müxtəlif rəngli rezindən hazırlanır, diametri 200 mm və kütləsi ən azı 400 qramdır (şəkil 12).



Şəkil 12. Top

Gimnastika ipi. İp uşaqlar üçün 2,5 m, yeniyetmələr üçün 2,8 m. və böyüklər üçün 3m. olur (şəkil 13).



Şəkil 13. Gimnastika ipi

Gimnastika halqaları ağacdan, alüminiumdan, poladdan və plastikdən hazırlana bilər. Bədii gimnastika üçün halqalar diametri 14 mm, ev gimnastikası üçün - 20 mm olan borulardan hazırlanır (şəkil 14) .



Şəkil 14. Gimnastika halqaları

Gimnastika gürzləri ağacdan hazırlanır. Gürzlərin uzunluğu: uşaqlar və qadınlar üçün - 460, kütləsi isə 150 qramdır (şəkil 15).



Şəkil 15. Gimnastika gürzləri

Akrobatika hərəkətlər üçün cığırlardan, trampinlərdən istifadə olunur. *Akrobatik cığırların* uzunluğu 30 m, matların qalınlığı 10-20 sm. olmalıdır (şəkil 16).



Şəkil 16. Akrobatik hərəkətlər üçün qurğu

5.2. *Atletika idman növləri üçün qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar*

Atletika idman növü lap qədim zamanlardan geniş təşəkkül tapmış, insanlar müxtəlif örtüklü boş sahələrdə, düzənliklərdə, torpaq və çəmənlik üzərində qaçmaq, uzunluğa və hündürlüyə tullanmaq, müxtəlif əşyaları tullamaq və s. hərəkətləri icra etməklə məşğul olurdular. Dövr dəyişdikcə atletika növü üzrə inkişaf da yeniləşirdi. Meydançalarda, stadionların ətrafında müasir örtüklü qaçış cığıruları yaradılmağa başlanırdı. Əlbəttə, bütün atletika yarışları və məşqləri açıq meydanlarda və stadionlarda keçirilirdi ki, bu da həmin idman növü ilə fasiləsiz məşğul olmağa imkan vermirdi.

XX əsrdə bütün idman növlərində olduğu kimi, atletikada da tərəqqi başlandı. Artıq bu növ üçün müxtəlif örtüklü yeni-yeni örtülülük və açıq qurğular idmansevərlərin sərəncamına verilirdi. Bununla da məşq və müxtəlif yarışlar keçirmək üçün fəsillərin dəyişməsinə gözləməyə ehtiyac qalmadı.

Respublika Atletika maneji 1982-ci ildən Bakı şəhərində istifadəyə verilib. 2007-ci ildə qurğu tam təmir olunmuşdur. Manejin daxilində 1 trenajor zalı, 1 həkim, 4 məşqçi, 1 masaj və 1 hakim otağı, eləcə də 15 inzibati otaq var. Atletika manejinin uzunluğu 96 m, eni isə 30 metrdir.

Manej həmçinin baryerlər, hündürlüyə tullanma üçün müasir avadanlıqlarla təchiz olunub. Mərkəzin hava təmizləmə və işıqlandırma sistemləri yeni quraşdırılıb və müasir standartlara cavab verir. Atletikada yarışları keçirmək üçün kifayət qədər avadanlıq olmalıdır. *Qaçış* üçün: taxta çəkiclər, estafet çubuqları, müxtəlif maneələr, su çuxuru, saniyəölçən dəsti, start silahı, rəngli hakim bayraqları, meqafon.

Tullanma üçün: alümin, bambuk planka və dirəklər, yüksəyə tullanmaq üçün rəflər, hündürlüyü və uzunluğu ölçən cihazlar.

Atmalar üçün: təhlükəsizlik tədbirləri ilə təchiz olunmuş sektorlar ayrılmışdır. Alətlərin çəkisi: nüvələr (3 - 7,257 kq), diskələr (0,5 - 2 kq), nizə (500 - 800 q), çəkiclər (3 - 7,257 kq).

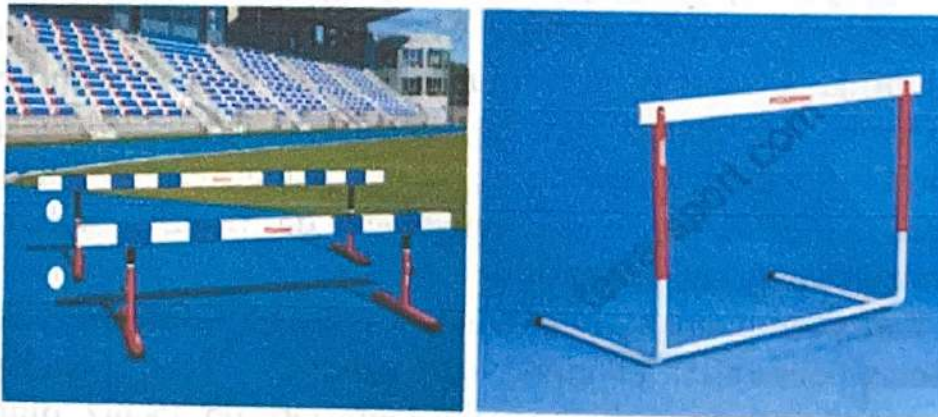
Qaçış yolunu və sektorları lazımi qaydada saxlamaq üçün aşağıdakı avadanlıqlar olmalıdır: bellər, dırnıqlar, arabalar, suvarma xortumları, qaçış zolağında və sektorlarda xətləri rəngləyən maşın.

Qaçış yolunun eni 1,22 m., işarə xəttinin eni 5 sm., rəngi ağdır (şəkil 17).



Şəkil 17. Qaçış cığıruları

Atletika qaçış maneələri ağacdan, metaldan və ya digər materialdan hazırlanır. Fərqli hündürlükdə, eni isə 111-112 sm olur (şəkil 18).



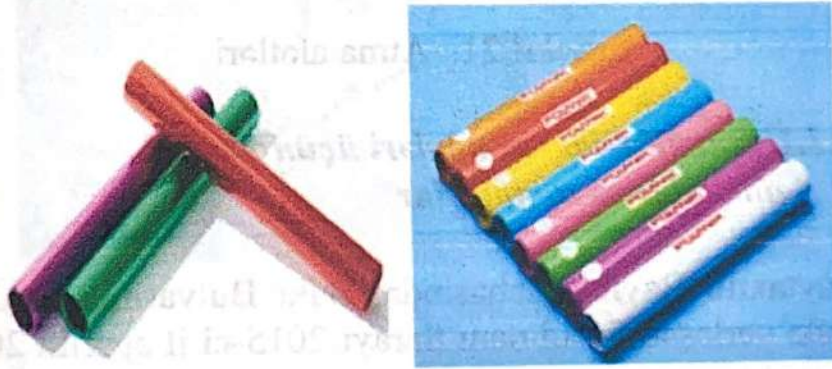
Şəkil 18. Qaçış maniyələri

Su çuxurumun eni 3,6 m., dərinliyi 70 sm-dir (şəkil 19).



Şəkil 19. Su çuxurlu atletika maniyəsi

Estafet çubuqları hamar, içi boş, ağacdan, metaldan və ya digər materialdan hazırlanır. Çubuqun uzunluğu 28-30 sm, çəkisi - ən azı 50 q. (şəkil 20).

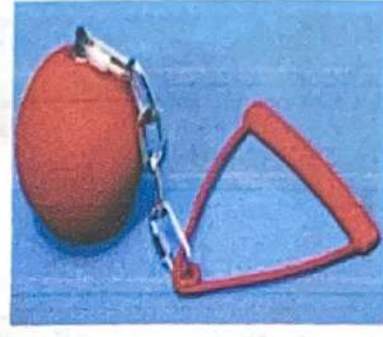


Şəkil 20. Estafet çubuqları

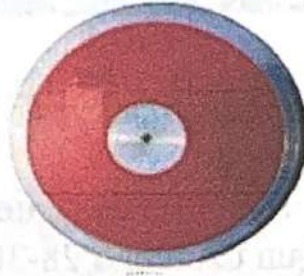
Atma alətlərinin çəkisi: nüvə - 4 kq. (1), çəkilic - 4 kq. (2), disk - 1 kq. (3), nizə - 600 qr. (4).



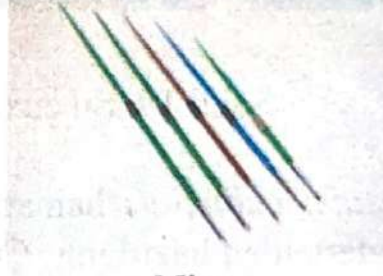
Nüvə



Atma çəkiç



Löhvə



Nizə

Şəkil 21. Atma alətləri

5.3. Üzgüçülük idman növləri üçün xüsusi qurğular və trenajorlar

Paytaxtın Bayıl qəsəbəsində, Bakı Bulvarının yeni salınan hissəsində yerləşən Su İdmanı Sarayı 2015-ci il aprelin 20-də istifadəyə verilib.

Sarayda üç hovuz inşa edilib. Uzunluğu 50, eni 25, dərinliyi isə 2,5 metr olan əsas hovuz su idmanının müxtəlif növləri üzrə yerli və beynəlxalq yarışlar üçün nəzərdə tutulub. Əsas zaldakı hündürlükdən suya tullanma hovuzunun uzunluğu 25 metrdir. Burada hündürlüyü 1m., 3m, 5m, 7,5m. və 10 metr olan beş pilləli suya tullanma platforması inşa edilib. Su İdmanı Sarayının ikinci zalında məşqlər üçün inşa edilmiş üzgüçülük hovuzunun uzunluğu 51, eni 20 metrdir. Su İdmanı Sarayında yarışları eyni vaxtda 6 mindən çox tamaşaçı izləyə bilər. Bundan əlavə, sarayda 150 yerlik restoran, VIP, əlil tamaşaçılar və media bölmələri inşa olunub.

Binada üzgüçülər üçün xüsusi məşq platformaları və avadanlığı quraşdırılan fitnes - akrobatika, ağır atletika zalları mövcuddur.

Üzgüçünün fiziki hazırlığı peşəkar trenajorlardan və avadanlıqlardan istifadə edilməsini tələb edir.

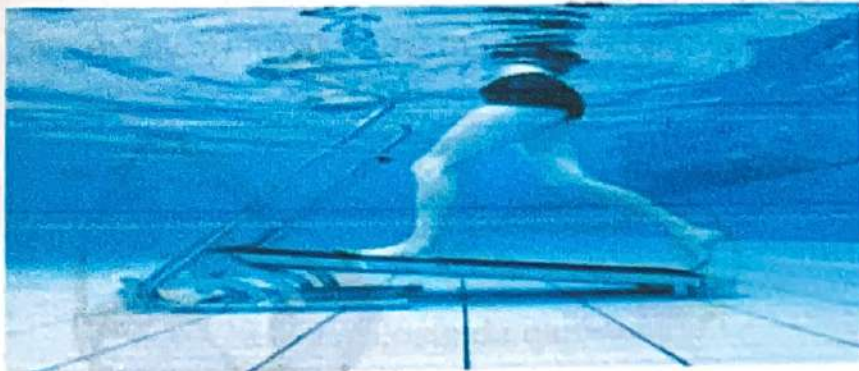
Su velosipedi - bu trenajor məşqlərin suda baş verməsi səbəbindən əzələlərə əlavə bir yük yaradır (şəkil 22).

Sualtı qaçış yolu müxtəlif sürətlə məşğul olmağa imkan verir (şəkil 23).

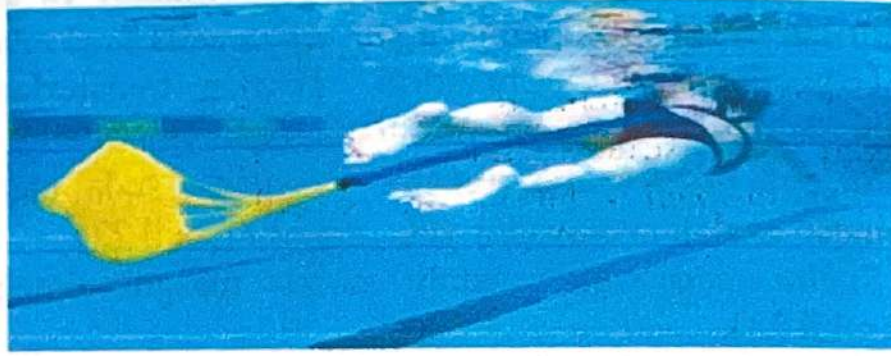
Üzgüçülük əyləc kəməri - idmançının dözümlüyünü və sürətini artırmaq, eləcə də texnikasını inkişaf etdirmək üçün üzən zaman müqavimət yaradan avadanlıqdır (şəkil 24) .



Şəkil 22. Su velosipedi



Şəkil 23. Sualtı qaçış yolu



Şəkil 24. Üzgücülük əyləc kəməri

Avarçəkmə trenajoru - qayıqda avarçəkməyə bənzəyir (şəkil 25)



Şəkil 25. Avarçəkmə trenajoru

Su eynəkləri şərti olaraq aşağıdakı növlərə bölünür:

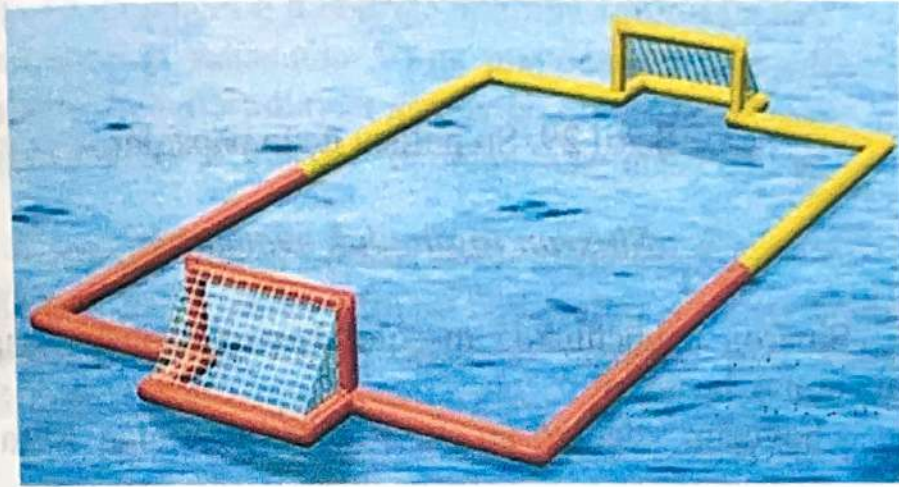
- Peşəkar eynəklər.
- Təlim eynəklər. Uzun məşqlər üçün (şəkil 26).



Şəkil 26. Su eynəkləri

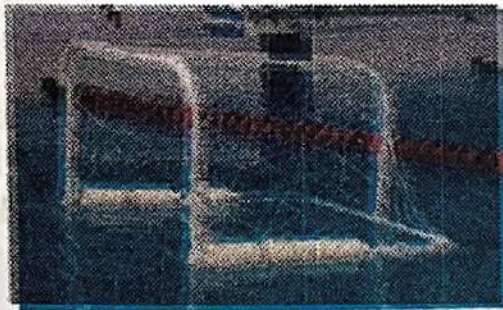
Su polosu idman növünün avadanlığı

Kişilər üçün *hovuzun* ölçüsü 30 x 20 metr, qadınlar üçün 25 x 17 metrdir. Su polosundakı hovuzun dərinliyi ən azı 1,8 metr olmalıdır (şəkil 27).



Şəkil 27. Su polosu meydanı

Su polo oyununun *qapısı* 3 m x 0.90 m, alüminiumdan hazırlanır. Topun çəkisi 400-450 qram arasında dəyişir (şəkil 28) .



Şəkil 28. Su polosunda qapı və top

Su polosu üçün papaqlara başı və qulaqları topdan qorumaq üçün plastik yapışdırıcılar əlavə olunur (şəkil 29).



Şəkil 29. Su polosu üçün papaqlar

Sinxron üzgüçülük avadanlığı

Sinxron üzgüçülükdə məşqlər keçirmək üçün aşağıdakıları təmin etmək lazımdır:

- hovuzun ölçüləri ən azı 3 m dərinliyi olan 30 m x 30 m-dir;
- suyun dibini görmək üçün hovuz plitələri parlaq rənglərdə olmalıdır;
- suyun istiliyi +26 dərəcə;
- akustik avadanlıq dəsti.

5.4. Atıcılıq idman növləri üçün xüsusi idman qurğuları xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar

Bakı Atıcılıq Mərkəzi 2015-ci ildə istifadəyə verilib. Bu mərkəz Avropada ən böyük atıcılıq komplekslərindən biridir və paytaxtın Biləcəri qəsəbəsində yerləşir. Binada müxtəlif funksional sahələr, o cümlədən kafe, VIP gözləmə və istirahət, idarəetmə, tədris, dopinq yoxlama, silah saxlama, 55 yerlik 2 konfrans və mətbuat zalları, tibb məntəqəsi, fitnes zalı var.

Güllə atıcılığı sahəsində 10, 25, 50 və 300 metr məsafə üzrə yarışlar keçirmək mümkündür. 10 metrlik məsafəyə qapalı atış tirində 80 idmançının eyni vaxtda yarışmasına imkan verən atış xətti quraşdırılıb. 25 metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirində 50 idmançı eyni vaxtda yarışa bilər. Burada 346 oturacaq quraşdırılıb.

50 metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirinin xətti isə eyni vaxtda 80 idmançıya bacarığını sınağa imkan verir. 300 metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirində də yarışların yüksək səviyyədə təşkili üçün hərtərəfli imkanlar var. Burada, eyni vaxtda 40 idmançı gücünü sınağa bilər. Final yarışlarının keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan 10, 25 və 50 metr məsafəyə atış üzrə qapalı tirlərdə eyni vaxtda 15 idmançının mübarizə aparması mümkündür.

Stend atıcılığı sahəsində 5 atış meydançası inşa edilib. Bu meydançalarda 75 hədəftullayıcı avadanlıq quraşdırılıb.

Mərkəzin dörd mərtəbəli mehmanxana binası da var.

Atıcılıq idman növləri üçün avadanlıqlar

Kalibrdən asılı olaraq idman tapançaları 4 növə bölünür: böyük kalibrli, sərbəst kiçik kalibrli, standart kiçik kalibrli, pnevmatik (şəkillər 30 - 33).



Şəkil 30. Böyük kalibrli



Şəkil 31. Sərbəst kiçik kalibrli



Şəkil 32. Standart kiçik kalibrli



Şəkil 33. Pnevmatik

Tüfəngdən atma idman əyləncə və istirahətin sevimli bir formasıdır. Güllələrinin ölçüsünə görə tüfənglər aşağıdakı kimi olurlar: 4,5 mm.- maksimum məsafə 50 metr; 5,5 mm.- maksimum məsafə 70 metr; 6,35 və 9 mm. - maksimum məsafə 70 metrdən yuxarı (şəkillər 34-36).



Şəkil 34. 4,5 mm. Maksimum məsafə 50 metrdir



Şəkil 35. 5,5 mm. Maksimum məsafə 70 metrdir



Şəkil 36. 6,35 və 9 mm. Maksimum məsafə 70 metrdən yuxarı

Oxatma idman növü üçün avadanlıqlar

Oxatma — qədim idman növüdür. Oxatma ilk dəfə 1904 Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına salınıb. 1972 –ci ildən sonra mütamadi olaraq bütün Olimpiya Oyunlarda idmanın bu növü üzrə yarış keçirilir. Burada idmançılar 30, 50, 60, 70, 90 metr məsafələrə ox atma üzrə yarışirlar. İdman oxatması üzrə 45 ölkənin nümayəndələri Beynəlxalq Federasiyada (FITA)

birleşirlər. Bu federasiya 1931-ci ildən dünya çempionatları keçirir.

Yaylar ağacdan və metaldan müxtəlif formalı və çəkili (400-700 q.) düzəldilir. Oxun gövdəsi ağacdan, metaldan, plastmasdan, ucluğu isə metaldan hazırlanır. Metal ox 20-25 q., ağac ox 30 q. olur (şəkil 37).



Şəkil 37 Kaman və oxlar

5.5. Veloidman növləri üçün idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar

Respublika velotreki nəinki Azərbaycanda, hətta keçmiş SSRİ məkanında ilk dəfə 1980-ci il Moskva Yay Olimpiya Oyunları ərəfəsində inşa olunub.

2015-ci ildə Respublika velotrekində geniş tikinti və yenidənqurma işləri başa çatmışdır.

Ərazidə 4 mərtəbəli 4500 kv.m-ə yaxın sahəsi olan bina tikilib. Binanın bir mərtəbəsi yalnız velosipidlərin saxlanması və onlara texniki qulluq göstərilməsi üçün nəzərdə tutulan otaqlardan ibarətdir. Digər qatlarda AVİF-in ofisi, konfrans zalı və digər yardımçı otaqlar da yerləşir. Velotrekin girişində isə velosiped satışı və icarəsi üçün mağaza, eləcə də insanların istirahəti üçün kafe fəaliyyət göstərir (şəkil 38).



Şəkil 38. Velotrek

Velosiped avadanlıqlarına daxildir: velosipedlər, kame-ralar, təkərlər, ehtiyat hissələri, əlcəklər, dəbilqələr, su qabları. Velosipedlər yol, şosse, trek üçün və cütlük üçün (tandem) olur.

Yol velosipedləri gündəlik səyahət, turizm üçün nəzərdə tutulmuşdur (şəkil 39) .



Şəkil 39. Turist velosipedi

Şosse velosipedləri magistral yollarda məşq və yarış üçün istifadə olunur (şəkil 40).



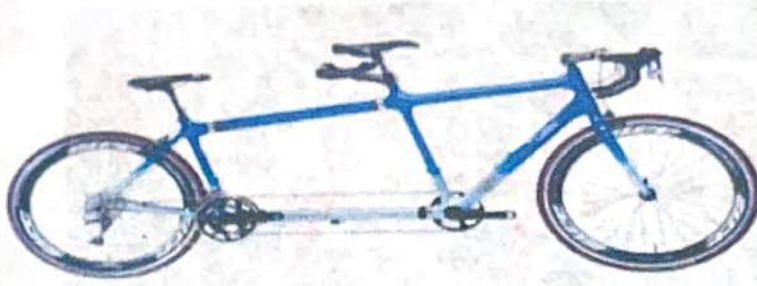
Şəkil 40. Şosse velosipedi

Trek velosipedləri velodromda sürmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Cüt velosipedlər (tandemlər) yollarda yarış üçün istifadə olunur. İki sükan çarxı, iki yəhər, iki daşınma mexanizmi, tıxac və kəmərlə pedallar var (şəkil 41) .



Şəkil 41. Trek velosipedi

Cütlük üçün velosipedlər yollarda yarış üçün istifadə olunur (şəkil 42).



Şəkil 42. Cütlük üçün velosiped



Şəkil 43. Velosipedçinin avadanlıqları

Mövzu üzrə yoxlama suallar:

1. Neçə tir növü mövcuddur?
2. Gimnastika halqasının daxili diametri neçə millimetr təşkil edir?
3. Eyni vaxtda gimnastika zalında qadın və kişi komandalarının məşq etməsinə icazə verilmirmi?
4. Gimnastika tirinin uzunluğu neçə metrdir?
5. Gimnastika tirinin maksimal hündürlüyü (m-lə) nə qədərdir?
6. Gimnastika atının çəkisi neçə kq-dır?
7. Hansı meydanlarda daha çox atletika yarışları keçirilir?
8. Atletika stadionu hansı formada olur?
9. Açıq və örtülü stadionda qaçış ciğırlarının uzunluğu neçə metrdir?
10. Örtülü ixtisaslaşdırılmış atletika idman qurğusu necə adlanır?
11. Suyu tullanmaq üçün 1-3 metr hündürlüyü olan alət necə adlanır?
12. Suyu tullanmaq üçün qüllənin maksimal hündürlüyü neçə metrdir?
13. Üzgüçülük idman növü üçün hovuzun standart uzunluğu neçə metrdir?
14. Peşəkar hovuzda suyun temperaturu hansı dərəcədən artıq olmamalıdır?

VI. İDMAN OYUN NÖVLƏRİ ÜÇÜN İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR

Plan:

1. Futbol idman növləri üçün (futzal, çimərlik futbolu) idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar.
2. Basketbol idman növü üçün idman qurğuları və xüsusi avadanlıqlarlar
3. Voleybol idman növləri üçün (çimərlik) idman qurğuları və avadanlıqlar
4. Həndbol idman növləri üçün (çimərlik) idman qurğuları və avadanlıqlar
5. Reqbi idman növü üçün idman qurğuları və avadanlıqlar
6. Badminton və "Pinq-ponq" idman növləri üçün idman qurğuları və avadanlıqlar.
7. Tennis idman növü üçün (müxtəlif örtüklü kortlar) idman qurğuları və avadanlıqlar.

6.1. Futbol idman növləri üçün (futzal, çimərlik futbolu) idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar

Futbolda avadanlıqlar qoruyucu və təlim-məşq prosesini təmin etmək üçün olur. Qoruyucu avadanlıqlar futbolçuları müxtəlif növ xəsarətlərdən qorumaq üçün hazırlanmışdır. Bura daxildir: dizliklər, qapıçılar üçün dirsək yastıqları, butsalar, qapıçı əlcəkləri (şəkil 1).



Şəkil 1. Müxtəlif qoruyucu və təlim-məşq avadanlıqları

Təlim-məşq prosesini təmin etmək üçün avadanlıqlar: idman forması, toplar, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı üçün xüsusi

trenajorlar, texniki və taktiki bacarıqları inkişaf etdirmək üçün avadanlıqlar (Şəkil 2).



Şəkil 2. Təlim-məşq üçün avadanlıqlar

Futzal

Futzalın vətəni Urquvay sayıla bilər. Bu oyunun qaydaları, keçən əsrin 30-cu illərində icad edilmişdir (Juan Carlos Seriani). Bu idman növündə ilk dünya çempionatı 1982-ci ildə baş tutmuşdur. Futzalda məşq prosesində istifadə olunan avadanlıqlar böyük futbolda istifadə olunan avadanlıqlarla eynidir. Lakin oyun üçün meydança 40x20 m. düzbucaqlıdır. Qapıların hündürlüyü 2m., eni 3m. (şəkil 3).



Şəkil 3. Futzal üçün avadanlıqlar

Çimərlik futbolu

Çimərlik futbolunun vətəni Braziliyadır. İlk yarışlar 1992-ci ildə Los-Ancelesdə keçirilmişdir. 1995-ci ildən etibarən Dünya Çempionatları keçirilir.

Yarışda hər birində 5 oyunçu olan 2 komanda iştirak edir. Qarşılaşma hər biri 12 dəqiqə olmaqla 3 taym davam edir. 3 dəqiqə fasilə olur.

Çimərlik futbolunun oyun sahəsi qumla örtülür. Beynəlxalq yarışlar üçün minimum qum dərinliyi 40 sm-dir. Meydançanın ölçüləri: eni 26-37 metr; uzunluğu 35-37 metrdir. Çimərlik futbolu üçün qapıların eni-5.5m, hündürlüyü- 2,2 m. Çimərlik futbol topu sintetik- dəri və ya dəridən hazırlanır, çəkisi 400-440 qr, olmalıdır (şəkil 4).



Şəkil 4. Qum üzərində çimərlik meydanı

6.2. Basketbol idman növü üçün idman qurğuları və avadanlıqlar

Müasir basketbol ilk dəfə 1891-ci ildə Amerikada yaranıb. Avropa çempionatı ilk dəfə 1935-ci ildə Cenevrədə keçirilib. 1950-ci ildə Argentinada ilk dəfə kişi komandalarının dünya çempionatı keçirilib və bu yarışda meydan sahibləri qalib gəlirlər.

Basketbol meydançasının ölçüsü 28 m. uzunluğu və 15 m. eni əhatə edir. Hər komandadan oyunda 5 nəfər iştirak edir. Səbət döşəmədən hündürlüyü 3,05 metr olan dayağa bərkidilir. Topun

çevrəsinin uzunluğu 749-dan 780 mm-ə qədər, ağırlığı isə 567 qramdan 600 qrama qədər olur. 2000-ci ildə qəbul olunmuş Beynəlxalq qaydalara görə, basketbol oyunu hər biri 10 dəqiqə çəkməklə 4 hissədən ibarətdir. Matçın ortasında 15 dəqiqə fasilə verilir. Basketbol oyununda heç-heçə qeydə alınmır. Əgər görüşün əsas vaxtı heç-heçə qatarsa o zaman qalibi aşkar etmək üçün əlavə 5 dəqiqə vaxt verilir. Basketbol avadanlıqları aşağıdakılardır (şəkil 5):



Şəkil 5. Basketbol avadanlıqları

6.3. Voleybol idman növləri üçün idman qurğuları və avadanlıqlar

Voleybol oyunu ABŞ-da yaranıb. 1895-ci ildə Massaçu-sets ştatının Xristian Kollecinin müəllimi Uilyam Morqan şagirdlər üçün yeni maraqlı oyun düşünüb tapır. Morqan adi tennis torunu götürərək onu döşəmədən iki metr hündürlüyə qaldırır və topu əllə onun üstündən aşırmağı təklif edir.

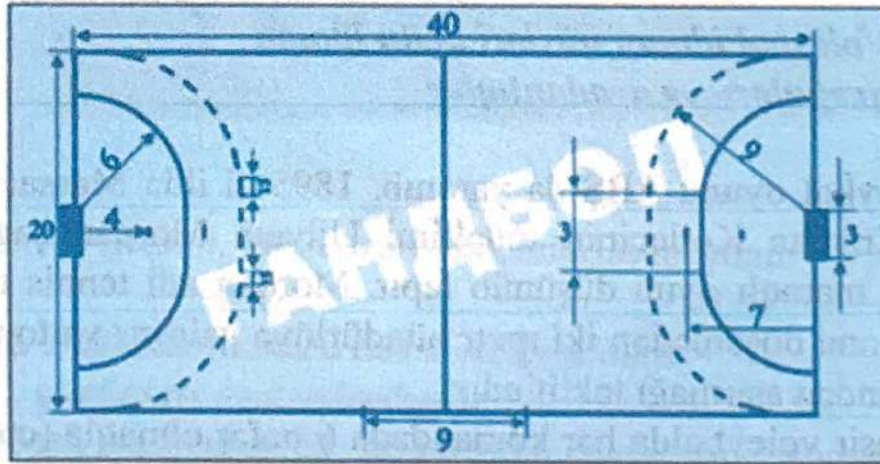
Müasir voleybolda hər komandada 6 nəfər olmaqla (cəmi 12 nəfər) torla yarı bölünmüş, ölçüləri 18 x 9 metr olan meydançada oynayırlar. Kişilər üçün torun üst haşiyəsi 243 sm., qadınlar üçün isə 224 sm. təyin edilir. Voleybol topunun çəkisi 260-280 qramdır (şəkil 6).



Şəkil 6. Taxta və qum üzərində voleybol meydançası

6.4. Həndbol idman növləri üçün idman qurğuları və avadanlıqlar

1898-ci ildə Danimarkada gimnaziya müəllimi Xolqer Nilsen öz dərslində “Həndbol” adlanan oyun keçirib. Böyük olmayan meydancada hər komandada 7 nəfər topu bir-birinə ötürməklə qapıya vurmaq uğrunda yarışıblar. Həndbol meydançasının ölçüsü 40x20 m., qapının eni 3 m., hündürlüyü 2 m.olub, topun dairəsi 68-70 sm-dir (şəkil 7).



Şəkil 7. Həndbol meydançasının ölçüləri

Handball goal dimensions and equipment.



Şəkil 7.

Paytaxtın Nərimanov rayonu ərazisində, İdman Akademiyasının yaxınlığında yerləşən “ABU Arena”nın oyun zalının uzunluğu 40 m, eni 20 (ümumi ölçüsü 45 x 25) metrdir. Tamaşaçı tutumu 1000 nəfər olan kompleksdə trenajor zalı və kiçik üzgüçülük hovuzu da var.

6.5. Reqbi idman növü üçün idman qurğuları və avadanlıqlar

Reqbinin təşəbbüskarı Vebb Ellis sayılır. O, Reqbi şəhərinin (İngiltərə) bir məktəbində futbol matçı zamanı topu əlləri ilə tutub rəqibin sınaq zonasına qaçmışdır.

Reqbi matçı 40 dəqiqəlik iki hissədən ibarətdir (5-10 dəqiqəlik fasilə ilə). Hər komandadan eyni vaxtda 15 nəfər oynayır, onlardan 8-i hücumçu və 7-si müdafiəçi olur.

Reqbi meydançasının ölçüləri 100 m x 70 m və ot örtüklü inşa edilir. Reqbi qapısı H- formalı, eni-5,6 metr və yerdən 3 metr hündürlükdə yerləşən bir plankadan ibarətdir.

Reqbi topu ellips şəklində dəridən və ya sintetik materiallardan hazırlanır. Topun uzunluğu 280–300 mm. ,çəkisi 410–460 qramdır (şəkil 8).



Şəkil 8. Reqbi geyimləri və avadanlıqları.

6.6. *Badminton və “Pinq-ponq” idman növləri üçün idman qurğuları və avadanlıqlar*

Badmintonun əsası 1872-ci ildə Hindistanda qoyulub. İlk dəfə 1872-ci ildə İngiltərənin Badmon şəhərində nümayiş etdirilib. Badminton Assosiasiyası 1893-cü ildə formalaşib. İlk rəsmi qaydalar 1905-ci ildə təsdiq edilir. Badminton yarandığı ilk vaxtlarda onun raketkəsi, adətən, ağacdan hazırlanırdı.

Elmi texniki tərəqqi badmintondan da yan keçmədi. Belə ki, raketkələr daha da müasirləşdi. Yeni raketkələr, əsasən, alüminium, polad və titandan hazırlanıb. Bu materiallardan istifadədən sonra volana (badminton topu) vurulan zərbə daha da sürətlənib. Bir raketkanın çəkisi 70-100 q. arasında olur (şəkil 9,10).



Şəkil 9. Badminton avadanlıqları

Badminton oyununda idmançının istifadə etdiyi digər vasitə isə “volan”dır. İki cür volan var. Onlardan biri plastik, digəri isə əsil lələkdən hazırlanır. Plastik volandan, əsasən, həvəskarların yarışında və məşq prosesində istifadə edilir. Lələk volan qazın (quşun) 16 tükündən hazırlanır. Belə volanın çəkisi isə 5 q. olur.



Şəkil 10. Badminton üzrə “qarışıq” yarış

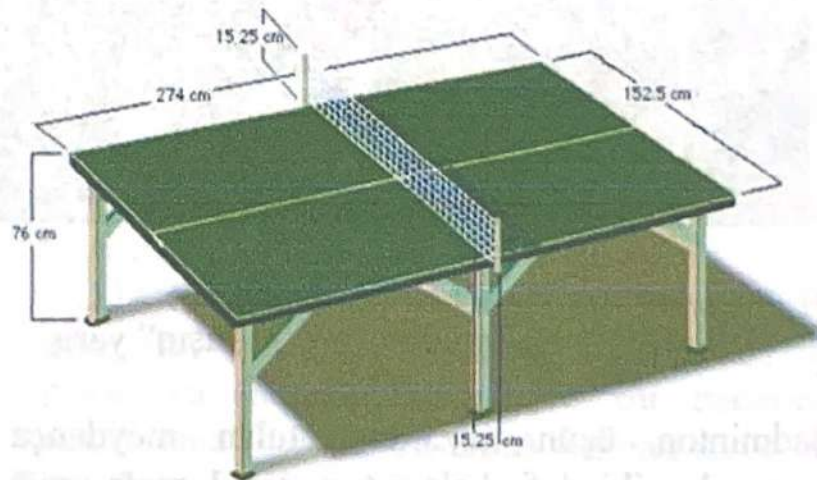
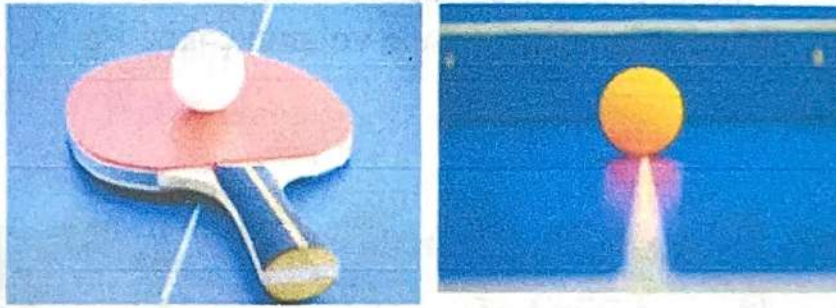
Badminton üçün nəzərdə tutulan meydança voleybol meydançasından iki dəfə balaca, toru isə 1 metr aşağı olmalıdır. Əvvəllər voleybolda olduğu kimi oyun üç setdən ibarət olduğu halda (hər biri 15 xal), indi hər biri 7 xal olmaqla 5 set oynanılır.

“Pinq-ponq”

Stolüstü tennisin bir idman növü kimi formalaşması həm Avropa, həm Şərqi Asiyaya gedib çıxsada, onun *vətəni məhz İngiltərə sayılır.*

Standart stolüstü tennis raketkəsi taxtadan və hər iki tərəfində örtülmüş bir və ya daha çox qat rezin yastıqlarından ibarətdir. Tərəflərin biri qırmızı, digəri isə qara rəngdədir.

Beynəlxalq standartlara uyğun stolüstü tennis stollarının uzunluğu 274 santimetr, eni 152,5 santimetr və hündürlüyü 76 santimetrdir. Üç əsas stol növü var: *həvəskar, orta, peşəkar.* Masalar da materiala görə bölünür. Geniş yayılmış masalar DSP və MDF-dən, eləcə də plastik və alüminiumdan hazırlanır (şəkil 11).



Şəkil 11. Ping-ponq avadanlıqları.



Tennis raketkəsi və tennis topu

Mövzu üzrə yoxlama suallar:

1. Futbol meydanının ölçüləri metrə nə qədərdir?
2. Futbol meydanlarında hansı örtükdən istifadə olunur?
3. Futzal üçün standart oyun meydanının ölçüləri neçə metrdən ibarətdir?
4. Basketbol üçün oyun meydançasının ölçüləri (metrə) nə qədərdir?
5. Basketbol zalının döşəməsinin ideal örtüyü hansı materialdan hazırlanır?
6. Basketbol səbətinin həlqəsi döşəmədən neçə metr hündürlükdə olmalıdır?
7. Voleybol üçün oyun meydançasının ölçüləri nə qədərdir?
8. Voleybol torunun ən yüksək nöqtəsi (kişilər üçün) nə qədərdir?
9. Çimərlik voleybolu üçün qumla örtülmüş meydançanın dərinliyi hansı ölçüdə az olmamalıdır?
10. Həndbol oyunu hansı ölçülü meydançada keçirilir?
11. Həndbol qapısının ölçüləri metrə nə qədərdir?
12. Reqbi meydançasının ölçüləri nə qədərdir?
13. Reqbi oyununda qapılar hansı formadadır?
14. Reqbi topu hansı formadadır?

VII. İDMAN TƏKMÜBARİZLİK NÖVLƏRİ ÜÇÜN İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR

Plan:

1. Güləş növləri üçün (yunan roma, sərbəst, milli, sambo, cudo, sumo və s.) idman qurğuları, müxtəlif örtüklü xalçalar, xüsusi trenajorlar və avadanlıq.
2. Döyüş növləri (boks, karate, taekvando və s.) üçün idman qurğuları, müxtəlif formalı döyüş meydanları, xüsusi trenajorlar və avadanlıq.
3. Ağırliq qaldırma idman növləri üçün idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıq.

7.1. Güləş növləri üçün (yunan roma, sərbəst, milli, sambo, cudo, sumo və s.) idman qurğuları, müxtəlif örtüklü xalçalar, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar

Güləş fəndlərini əks etdirən ilk arxeoloji qazıntılar e.ə. VI-IV əsrlərə təsadüf edir. Antik dünyada güləş incəsənətlə bərabər tutulub və güləşmə ilə ən görkəmli alimlər, filosoflar, şairlər, sərkərdələr və dövlət xadimləri məşğul olublar.

Güləşdə məşq və turnirlər üçün xüsusi avadanlıqlardan istifadə olunur. Bəzi avadanlıq növləri müxtəlif döyüş istiqamətləri üçün eynidir, lakin müəyyən spesifik olanları da var.

Güləş xalçası növündən asılı olmayaraq hər hansı bir güləşdə istifadə olunur. Ölçüsü 10 x 10 m və qalınlığı ən azı 4 sm olan düzbucaqlı bir matdır. Xalçanın mərkəzindəki böyük sarı dairə rəqabət, ətrafındakı qırmızı zolaq passivlik zonası sayılır (şəkil 1).

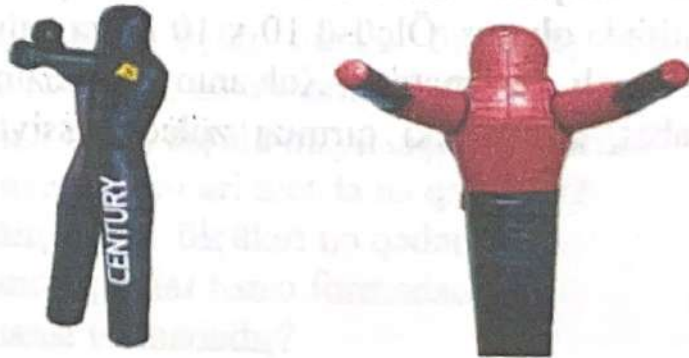


Şəkil 1. Güləş xalçası



Şəkil 2. Güləşçilərin idman geyimi

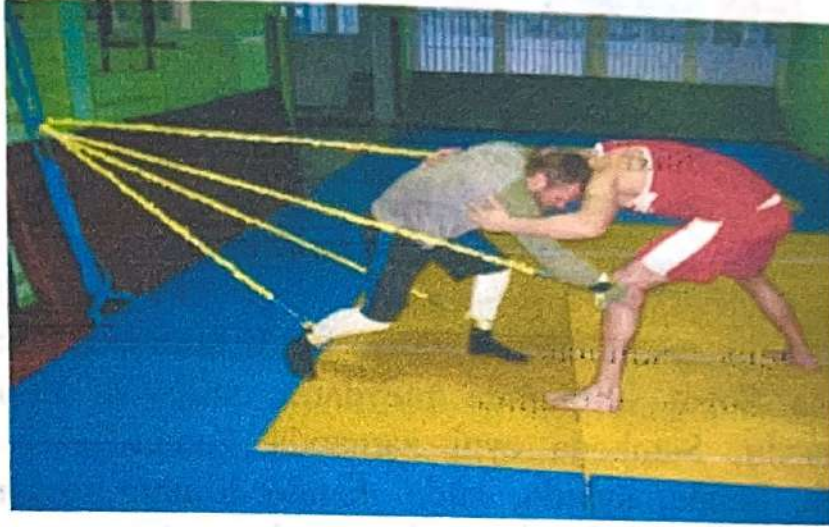
Məşq müqəvvaları güləş texnikasını öyrənmək üçün istifadə olunur. Onlar iki ölçüdə olur: hündürlüyü 160 sm., çəkisi 35 və 45 kq.(şəkil 3).



Şəkil 3. Məşq üçün müqəvvalar

Trenajorlardan güləş növlərində idmançıların güc və dözümlüyünü daha da inkişaf etdirmək üçün istifadə olunur.

Bundan əlavə zalda köməkçi qurğulardan-*içi doldurulmuş toplar, iplər, qantellər, ştanqlar, gimnastika divarı və s.də* olmalıdır (şəkil 4).



Şəkil 4:Güləş məşqində istifadə olunan trenajorlar

Cudo avadanlıqları

Cüdo üçün istifadə olunan avadanlıqlar güləşdə istifadə olunan avadanlıqlardan bir qədər fərqlidir. Cudo məşqləri ənənəvi olaraq "tatami" adlanan döşəmə üzərində keçirilir. Yarış üçün meydançanın minimal ölçüləri 14 x 14 m.,maksimal ölçüləri isə 16 x16 m. olmalıdır.

Yarış meydanı iki zonaya bölünür: işçi zona minimal 8 x 8 m. və maksimal 10 x 10 m. ölçülərində olur. Zədələnmələrin qarşısının alınması üçün təhlükəsiz zona eni 3 m. Cudoçunun paltarı şalvardan və geniş gödəkçədən ibarətdir. Cudoçunun geyim parçası kifayət qədər möhkəm olmalıdır ki, cudonun bir çox fəndlərində paltardan tutmalar yerinə yetirilir. Gödəkçə kəmərlə bağlanır.

Əldə edilmiş dərəcələrə uyğun olaraq idmançılar bu və digər rəngli kəmərlərdən istifadə etmək hüququ qazanırlar (Şəkil 5).



Şəkil 6. Cüdo avadanlıqları və geyimləri

Sambo avadanlıqları

Sambo təkmübarizlik idman növü kimi XX əsrin 20-30-cu illərində Sovet İttifaqında meydana qəlib və dünyada geniş yayılmışdır. Samboda eyni zamanda yunan-Roma və sərbəst güləşdə, karate, aykido, cüdo, kendo idman növlərində tətbiq edilən ən gözəl fəndlər sintez olunmuşdur.

Samboçuların mübarizəsi ölçüləri - 10x10 ilə 13x13 metr xalça üzərində baş verir. Xalça bir neçə bir-birinə bağlanmış döşəklərdən ibarətdir.

Sambo güləşçilərinin geyimi qısa şort, kəmə, xüsusi gödəkçə və yumuşaq güləşçi çəkməsindən ibarətdir (şəkil 8).



Şəkil 8. Sambo geyimləri və avadanlıqları

7.2. Döyüş növləri (boks, karate, taekvando və s.) üçün idman qurğuları, müxtəlif formalı döyüş meydanları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar

Boks (ingiliscə box, hərfi mənada -zərbə) idman növü bizim eradan 5000 il əvvəl Misir və Babilistanda mövcud olmuş yumruq döyüşü əsasında inkişaf etmişdir.

İlk dəfə boksun qaydaları (əlcəksiz) ingiltərədə 1743-cü ildə C.Brouton tərəfindən yaradılmışdır.

Bütün boks trenajorları iki böyük kateqoriyaya bölünür - asma və döşəmə. Ən çox yayılmış boks trenajorları – kisədir. Hazırda müxtəlif formalı və bir-birindən ağırlıqda fərqlənən çox sayda kisə növləri var. Kisələr əsasən 3 ağırlıq çəkisində olur: ağırçəkili-60-110 kq., ortaçəkili-30-60 kq., yüngül çəkili-30 kq. qədər. Kisələr dəridən tikilir və qum, rezin parçaları ilə doldurulur. Kisə asma və ya xüsusi bir platformaya quraşdırıla bilər.

Ən real trenajorlar manekenlərdir. Maneken insan bədənini təqlid edir və zərbələrin dəqiqliyinə imkan verir. Maneken polimerlərdən hazırlanır. Təmali yumru bir formaya malikdir və ona su tökülür. Manekenlər idmançının boyuna görə ilə tənzimlənir.

Boks avadanlıqları

Boks avadanlıqlarını iki hissəyə bölmək olar - müdafiə və hücum. Əlcəklər boks avadanlıqlarının əsas elementidir. Bu, hücumu xidmət edən yeganə cihazdır. Əlcəklər bir neçə növdə olur:

- *Peşəkar* - təcrübəli idmançılar üçün.
- *Döyüş* – bütün idmançılar üçün .
- *Məşq* üçün.
- *Həvəskar*– məşqə yeni başlayanlar üçün.

Əlcəklər təbii və ya süni dəridən hazırlanır (şəkil 9).



Şəkil 9. Boks geyimləri və avadanlıqlar

Digər boks avadanlığı - *boks bintidir*. Bintlər idmançının barmaqlarını qorumaq üçün istifadə olunur. Bintlər müxtəlif uzunluqlarda ola bilər və pambıqdan hazırlanır (Şəkil 10).



Şəkil 10. Boks bintləri

Boksçunun avadanlığına dəbilqə də daxildir. Dəbilqələr təbii dəridən hazırlanır (şəkil 11).



Şəkil 11. Boks dəbilqələri

Kapa boksçunun dişlərini qorumağa kömək edən əvəzsiz bir avadanlıqdır. Kapalar birtərəfli və ikiqat çənəli ola bilər. Əksər hallarda onlar plactik materialdan hazırlanır (Şəkil 12).



Şəkil 12. Kapalar

Boksçular üçün standart rinqin tərəfləri 7.8 m olan kvadratdır. Hər tərəfi 4 sıra uzanan elastik iplərlə bağlanır. Bu iplərin çəkilməsi üzündən rinqin daxili sahəsi 6.1 m-ə qədər azalır. Rinq iki növdə olur. *Peşəkar* boks rinqi döşəmədən 1 metr yüksəkliyə qaldıraraq platformada yerləşir. İkinci növ-*döşəməüstü*, əsasən klublarda məşq etmək üçün, eləcə də bəzi kiçik turnirlərdə istifadə olunur. Onun ölçüləri 5m.x5m. olur (şəkil 13).



Şəkil 13.

Karate avadanlıqları

Yaponiya döyüş sənəti sayılan karate artıq İkinci dünya müharibəsi başa çatdırdıqdan sonra Avropa ölkələrində yayılmağa başlayıb.

Karate dərsləri keçirmək üçün avadanlıqlarla təchiz olan zal əsasdır. Bununla yanaşı, idman zalının yardımçı otaqları, trenajor zalı, idmançıların vəziyyətini izləmək üçün otaq və reabilitasiya mərkəzi olmalıdır.

Karate məşqləri üçün zalın hündürlüyü 6 m., uzunluğu 30 m., eni 18 m. olur. Zalda karate tatami, divar güzgüləri, yumşaq kisələr, divar yastıqları, boks kisələri, pnevmatik kisələr, gimnastika matlar və s. olur (şəkil 14).



Şəkil 14. Karate məşqi

Bundan əlavə karate avadanlığına daxildir: *dəbilqə, əlcəklər, kapa, bandaj və kimono* (şəkil 15).



Şəkil 15. Karate avadanlıqları

Taekvando avadanlıqları

Bakıda 2003-cü ildə istifadəyə verilən **Taekvando İdman Mərkəzi** bu növün gələcəkdə daha böyük inkişafı üçün geniş imkanlar açır. Tərkibində mehmanxana, xüsusi idman otaq-ları, üzgüçülük hovuzu, istirahət zonası və digər bölmələri olan bu gözəl idman mərkəzi dünyada analoqu olmayan bir kompleksdir. Mərkəz 2011-ci ildə yenidən təmir olunub və genişləndirilmişdir.

Ağ kəməri-taekvandoya yeni gələnlər bağlayır. Qara kəməri isə - artıq taekvondoçu olduqdan sonra bağlayırlar.

Praktiki məşğələlər üçün taekvondo zalı xüsusi avadanlıqlarla təchiz olunmalıdır. Zalı ölçüsü ən az 14-16 nəfərlik bir qrupla dərslər keçirməyə imkan verməlidir. Zalı hündürlüyü 5-6 m., divarların və tavanın rəngi açıq, döşəmə isə ən yaxşısı taxtadan olmalıdır (şəkil 17).



Şəkil 17.



Şəkil 20.

Ağır atletikada istifadə olunan **kilidlər** yivli olur, diskləri qrifə bağlayır və sürüşməyə imkan vermir (şəkil 21).



Şəkil 21.Kilidlər

Bu idmanla məşğul olduqda, bədənə ciddi bir yük qoyulur, buna görə zərəri minimuma endirmək üçün müxtəlif əlavə avadanlıqlardan istifadə olunur:

- Bel kəmərləri*
- Qayıqlar*
- Dizdövlər*
- Əl bintləri*

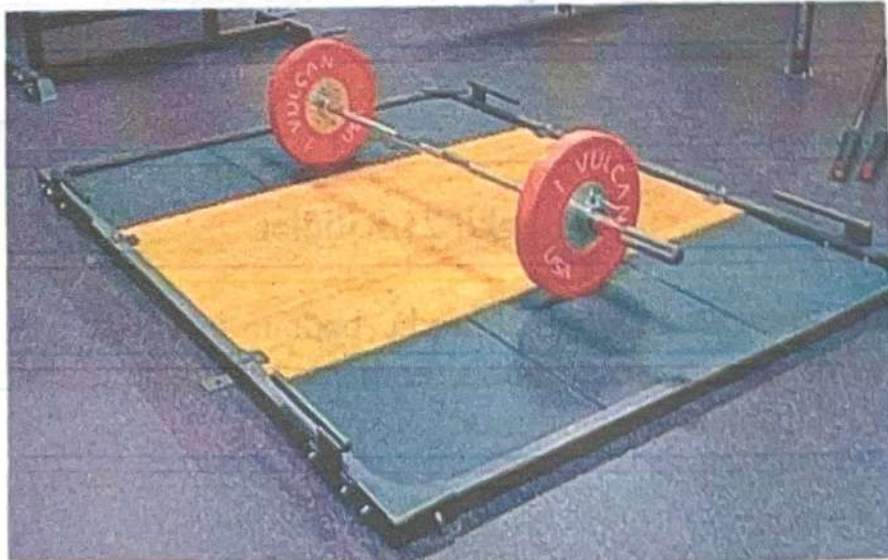
Dizlər üçün sarım (şəkil 22).



Şəkil 22.

Həm də vacib bir element idmançıların çıxış edən platformasıdır. O, tərəfləri 4x4 m. olan bir kvadrat formasındadır. Platformanın hündürlüyü 5-15 sm. arasındadır. Onun vəzifəsi yerə düşən ştanqın zərbəsini yumşaldmaqdır. Platformanın rəngi fərqli ola bilər, lakin ətrafdakı döşəmənin rəngindən fərqlənməlidir.

Platforma üç əsas materialdan hazırlanır: bərk ağac taxtası, taxta diktələr və rezin yastıqlar (şəkil 23).



Şəkil 23.

Mövzu üzrə yoxlama suallar:

1. Cüdo güləşi üzrə örtük necə adlanır?
2. Cüdo tatamısında neçə zona olmalıdır?
3. Ağır atletika zalının taxta meydançasının (pomostun) ölçüləri neçə metrdir?
4. Ağır atletika zalının taxta meydançasının (pomostun) hündürlüyü nə qədərdir?
5. Güləş döşəyinin dairəsinin diametri nə qədərdir?
6. Taekvando üçün meydançasının ölçüləri neçə metrdir?
7. Ağır atletika zalının taxta meydançasının üstü (pomostu) hansı materialdan ibarətdir?

VIII. İDMAN QURĞULARINDAN İSTİFADƏ ZAMANI TƏHLÜKƏSİZLİK TEXNİKASI QAYDALARI

Plan:

1. İdman qurğusundan normativ sənədlər çərçivəsində istifadə olunması
2. İnsanların təhlükəsizliyi və sağlamlığının təmin olunması
3. Planlaşdırılmış texniki yoxlama, təmir zamanı normativ tələblərinin təminatı
4. İdman obyektləri üçün sanitariya tələbləri.

8.1. İdman qurğusundan normativ sənədlər çərçivəsində istifadə olunması

Binanın layihəsi aparıcı konstruksiyaların möhkəmliliyinin və dözümlülüyünün nəzərdə tutulan müddət ərzində qorunması, təmir və istismar qaydalarına riayət olunması şərti ilə sistemativ texniki xidmət nəzərə alınmalıdır.

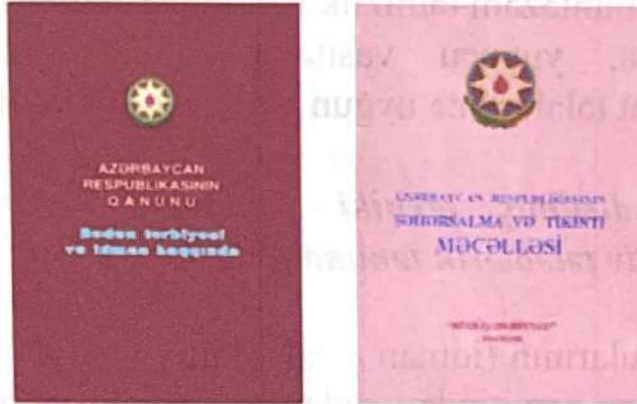
Konstruksiyalar, detallar və materiallar nəmin, aşağı və yüksək temperaturun, aqressiv mühitin və digər mənfi amillərin təsirinə davamlı, həmçinin korroziyadan qorunan materiallardan hazırlanmalıdır.

Binanın yağış, ərimə, yeraltı suların, nəmin əmələ gəlməsindən qorunması üçün tədbirlər görmək lazımdır. Tənzimləmə sənədlərinin tələblərinə uyğun olaraq lazımi qoruyucu kompozisiyalar və örtüklər tətbiq edilməlidir.

Konstruksiya elementləri dözümlü və digər əməliyyat təsirləri nəticəsində yaranan temperatur deformasiyaları və qüvvələrin qavranılması üçün hazırlanmalıdır. İstifadə olunan materiallar mənfi temperaturlara məruz qaldıqda elastik və yapışan xüsusiyyətlər saxlamalı və ultrabənövşəyi şüalara davamlı olmalıdır.

Germetik materiallar qoruyucu və qoruyucu-dekorativ örtüklü materiallarla uyğun olmalıdır.

Binanın mühəndislik sistemlərinin avadanlıqlarına, armaturlarına və cihazlarına, onların əlaqələrinə, habelə binanın istismar xüsusiyyətlərinə xələl gətirmədən yoxlama, təmir və dəyişdirmə üçün bina örtüyünün yük daşıyan elementlərinə daxil olmaq mümkün olmalıdır.



Şəkil 1.

8.2. İnsanların təhlükəsizliyi və sağlamlığının təmin olunması

İnsanlara xidmətlər göstərilməsində istifadə olunan idman qurğuları normativ sənədlərin tələblərinə uyğun olmalıdır, həmçinin əlillərə xidmət üçün şərait yaradılmalıdır (əlil arabaları üçün giriş və çıxışları təchiz etmək tövsiyə olunur).

İdman qurğularının ərazisi xüsusi xidmət orqanlarının texniki vasitələrinin (yanğın, xilasetmə vasitələri, təcili tibbi yardım xidmətləri və s.) azad keçməsinə təmin etməlidir.

İdman qurğuları, eləcə də onların ətrafındakı ərazilərdə müvafiq normativ sənədlərin tələblərinə uyğun olaraq iş, növbətçi və qəza işıqlandırılma sistemləri olmalıdır. Bu strukturlarda mikroiklim göstəriciləri (temperatur, nisbi rütubət, havalandırma) müəyyən edilmiş tənzimləmə tələblərinə uyğun olmalıdır.

İdman qurğularının havasında zərərli maddələrin və tozun icazə verilən miqdarı müəyyən edilmiş normalardan çox olmamalıdır.

İdman qurğularında icazə verilən səs səviyyəsi müəyyən edilmiş tənzimləmə tələblərinə uyğun olmalıdır.

Qazıntı, tikinti və quraşdırma işlərinin aparıldığı ərazilər bağlanmalı və müvafiq nişanlarla təmin olunmalıdır.

Xidmət təminatçıları idman qurğularının içərisində və onlara bitişik ərazilərdə müntəzəm təmizlik işləri aparmalıdırlar.

Dezinfeksiya, yuyucu vasitələr üçün istifadə olunan məhlullar sertifikat tələblərinə uyğun istifadə edilməlidir.

8.3. Planlaşdırılmış texniki yoxlama, təmir zamanı normativ tələblərin təminatı

İdman qurğularının (idman avadanlığı və trenajorlar) lazımi normativ-sanitariya şəraitində saxlanması üçün texniki qulluq, təmizlik tədbirləri görülməlidir.

İdman qurğularının müntəzəm olaraq *vizual yoxlanılması* vandalizm aktları, düzgün işləməməsi və iqlim şəraitindən yaranan təhlükəli qüsurları aşkar etməyə imkan verən bir yoxlamadır.

İdman qurğularının *funksional yoxlanılması* - idman qurğularının (idman avadanlığı və trenajorlar) iş vəziyyətini, fəaliyyətini, pisləşmə dərəcəsini, habelə gücünü, sabitliyini müayinə edən yoxlamadır.

İdman qurğularının *illik əsas müayinəsi* idman qurğularının texniki vəziyyətinin təhlükəsizlik tələblərinə uyğunluğunu qiymətləndirmək məqsədi ilə həyata keçirilən hərtərəfli yoxlamadır.

İdman qurğularının illik əsas yoxlamasını aparılarkən xüsusi diqqət yetirilməlidir:

- idman qurğusunda avadanlıq quraşdırıldığı yerin vəziyyətinə;
- trenajor və avadanlıqların bərkidilməsinə;
- taxta və metal örtüklərin vəziyyətinə;
- avadanlıq və trenajorların təhlükəsizlik standartlarına uyğunluğuna;
- tətbiq olunan avadanlığın idman texnologiyalarının tələblərinə uyğunluğuna;

- istifadə olunan trenajorlar və avadanlıqların insanların yaşı və psixofizioloji xüsusiyyətlərinə uyğunluğuna.

8.4. İdman obyektləri üçün sanitariya tələbləri

İdman qurğuları bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan insanlar üçün optimal şərait təmin edən müəyyən gigiyena tələblərinə cavab verməlidir. Bu tələblər Səhiyyə Nazirliyinin sanitariya norma və qaydaları, Gənclər və İdman Nazirliyinin, Turizm Nazirliyinin sənaye normativ-metodiki sənədləri ilə tənzimlənir.

Bütün idman qurğuları üçün növündən asılı olmayaraq gigiyena tələbləri aşağıdakı elementlər tərəfindən standartlaşdırılır:

- qəsəbənin daxilində idman qurğularının yerləşməsi
- idman qurğularının istiqaməti
- nəqliyyat rahatlığı
- ətraf mühitin vəziyyəti (hava, su, torpaq)
- abadlıq və yaşıllığın vəziyyəti
- səs-küyün intensivliyi
- idman qurğularının mikroiqlimi (nisbi temperatur və rütubət, havanın sürəti).

İdman obyektlərinin inşasında istifadə olunan tikinti materiallarına aşağıdakı gigiyena tələbləri qoyulur:

- aşağı istilik keçiriciliyi
- aşağı səs keçiriciliyi
- aşağı hidroskopiklik
- kifayət qədər hava keçiriciliyi.

Bu tələblərə əsasən idman qurğularının divarları və döşəmələri, müxtəlif üzlük və tikinti materialları seçilir.

İdman qurğularının inşasında dəmir-beton və kərpicdən, binaların bəzədilməsi və örtülməsi üçün - polimer materiallardan istifadə olunur.

İdman zallarında döşəmələr üçün taxta örtüklər, soyunub-geyinmə otaqlarda, qarderoblarda, masaj otaqlarında, dəhlizlərdə - yaxşı istilik izolyasiya keyfiyyətlərinə malik olan linolium istifadə olunur. Bu örtüklərdən istifadə edərək döşəmələrin nəm

təmizliyini sistemli şəkildə aparmağa imkan verir. Duşlar, tualet, vanna otağında döşəmə keramik plitələrlə örtürülməlidir.

Atletika və futbol arenalarında və qapalı stadionlarda yüksək müqavimət və elastiklik olan sintetik materiallardan hazırlanan örtüklərdən geniş istifadə olunur.

İdman salonlarının divarları ən azı 1,8 m hündürlüyə qədər boyalar və laklar ilə boyanır, bu da nəm təmizləməyi asanlaşdırır. İdman qurğularının divarlarını rəngləmək üçün əsasən tutqun açıq rənglərdən istifadə olunur ki, bunlarda parıltı vermir.

İdman obyektlərinə nəqliyyat əlçatmazlığı. İdman qurğularına rahat giriş və çıxış yolları açılmalıdır və ictimai nəqliyyat dayanacağına qədər olan məsafə 500 m-dən çox olmamalıdır.

İdman qurğularının yaşıl sahələrinin abadlaşdırılması. Yaşıl ərazilər idman obyektlərinin hava çirkliliyini yayda 40-60%, qışda 10-15% azaldır, onları küləkdən qoruyur. Gigiyenik norma və qaydalara uyğun olaraq, torpağın perimetri boyunca yaşıl sahələrin eni ən azı 10 m olmalıdır. Bu vəziyyətdə yaxşı toz keçirmə qabiliyyətinə malik olan ağac və kollardan istifadə olunur.

İdman qurğularının istiqaməti. İdman qurğularını inşa edərkən onların yer kürəsinin cəhətlərinə yönəldilməsi mütləq nəzərə alınır. İdman obyektlərinin ayrı otaqlarına pəncərələrdən daxil olan günəş radiasiyasının miqdarı bundan asılıdır. İdman qurğularının pəncərələrinin cənuba və cənub-şərqə yönəldilməsi gigiyenik baxımdan optimal hesab olunur.

Mövzu üzrə yoxlama suallar:

1. İdman qurğularını yoxlayan zaman aydın görünən qorxulu nöqsanların aşkar edilməsinə imkan yaradan yoxlama necə adlanır?
2. İdman qurğusunun işini və vəziyyətini qiymətləndirmək, onun davamlılığını və köhnəlməsinə baxış məqsədi ilə keçirilən yoxlama necə adlanır?
3. İdman qurğusunun mikroiqlimi hansı tələblərə (temperatur, nəmişlik, vintilyasiya sürəti) aiddir?
4. Hansı təmir işlərini xarakterinə və həcminə görə fərqləndirirlər?
5. Qurğunun sanitariya-gigienik şəraitini yaxşılaşdırmaq məqsədi ilə bir qədər yenilənmə işi necə adlanır?
6. Neçə aydan bir cari təmir işləri aparılır?
7. İdman qurğusunun texniki vəziyyətini, istehsalat gücünü xarakterizə edən hüquqi sənəd necə adlanır?
8. Tamaşaçılar üçün nəzərdə tutulan birinci sıranın qarşısında quraşdırılmış konstruksiya necə adlanır?
9. Tamaşaçılar üçün birinci sıranın qarşısında quraşdırılmış səddin hündürlüyü neçə metrdir?
10. Hovuzda tamaşaçılar üçün birinci sıranın qarşısındakı səddin hündürlüyü neçə metrdir?
11. İdman qurğularında tamaşaçılar üçün oturacaq yerləri necə adlanır?
12. İdman qurğularının tikintisində nəyi əsas götürmək lazımdır?
13. Dövlət orqanları tərəfindən müddət norması (istifadəyə verilmə müddəti) necə adlanır?
14. İdman qurğularında tamaşaçılar üçün oturacaq yerləri necə adlanır?
15. İdman qurğusunun istifadəyə verilməsi haqqında sənəd necə adlanır?
16. Açıq stadionun və manejin hansı tərəfində tamaşaçılar üçün yer ayırmaq lazımdır?
17. Universal idman qurğularında tamaşaçılar üçün müvəqqəti yerlər necə adlanır?

18. İdman meydançalarının süni işıqlandırılması nədən asılıdır?
19. Tribunaların sayının artması nəticəsində işıqlandırma norması necə dəyişir?
20. Hovuzlarda hansı spesfik işıqlandırmadan istifadə olunur?
21. Stadion yaxınlıqdakı küçə və binalardan nəyin vasitəsi ilə mühafizə olunur?
22. İdman kompleksinin ərazisi neçə faiz yaşıl bitkilərdən ibarət olmalıdır?
23. İdman qurğusunun tikintisində hansı tələbləri əsas tutmaq lazımdır?
24. İdman qurğularının tikintisində “mərkəzləşdirilmiş kapital qoyuluşu” nə mənə kəsb edir?

Ədəbiyyat:

1. Abbasov C.Q. Tikinti işlərinin əsasları. Bakı 2010.
2. Azərbaycan Respublikasının Milli Olimpiya Komitəsi - 20 il - National Olympic Committee of the Republic of Azerbaijan - 20 years. Bakı 2012.
3. Dövlət şəhərsalmanormavə qaydaları. Bakı 2001.
4. Bədən tərbiyəsi və idmanla bağlı hüquqi sənədlər. Avropa nəşriyyatı. Bakı 2008.
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, dərs vəsaiti, B, 2010, səh.654.
7. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, II hissə Əhalinin fiziki tərbiyəsi, B., 2020, səh. 220.
8. Fətullayev Ş. XIX əsr - XX əsrin əvvəllərində Azərbaycanda şəhərsalma və memarlıq. Bakı 2013.
9. Yusubov F.N. İnşaat maşınları və avadanlıqları. Bakı 2005.
10. Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения, Москва,1999 г.
11. АнзигитовВ.А. Технология возведения зданий и сооружений: Учеб. пособие–М.: МИКХиС, 1995.
12. Арестова И.В. Физкультурно-спортивные сооружения, М.: СпортАкадемПресс, 2001
13. Архитектура гражданских и промышленных зданийТ. II «Основы проектирования»М.: Стройиздат, 1976.
14. Бурлаков И.П. Спортивные сооружения и комплексы: Учебное пособие (Бурлаков И.П.,Немуниц Г.П.-Ростов-на-Дону,1997 г.)
15. Барнабашвили Е.Н. Общая теория архитектурного проектирования стадионов. –Тбилиси: Изд-воЦНИИЭПжилых и общественных зданий, 1970.
16. Гагина Ю.А. Спортивные сооружения, М, ФИС, 1076, стр.326.
17. Каратаев О.П., Каратаева Е.С., Кузнецов А.С. Спортивные сооружения. Учебник, Казань 2011 г.

18. The Guide of safety at spotsgrounds, 5-tedition, Shapiro, J. HMSO, London 2008.
19. British Standard Code of Practice BS5266: Part 1, Emergency
20. Lighting, British Standards Institution. London, 1999.
21. Stadium Engineering, Culley P., Pascoe J. London, 2005.
22. International Olympic Committee (IOC) (1999) Olympic Movement's Agenda 21 Sport for Sustainable Development. Lausanne, IOC. International.
23. Mendler, Sarah; Odell, William; and Lazarus, Mary Ann (2005) The HOK Guidebook to Sustainable Design. John Wiley.
24. Sports Council Technical Unit for Sport: Geraint Johnand Kit Campbell (1993)
25. Handbook of Sports and Recreational Building Design. Vol. 1. Outdoor Sports, 2nd Edn. Butterworth-Heinemann.
26. Union of European Football Associations (UEFA) (2004) Guidelines and Recommendations for Floodlighting for all UEFA Competitions. Nyon (Switzerland), UEFA.

Mündəricat:

	Səh.
Giriş	3
I. İDMAN QURĞULARI HAQQINDA QISA TARİXİ MƏLUMAT	5
1.1. İdman-sağlamlıq qurğuları kütləvi bədən tərbiyəsi və idmanın maddi-texniki inkişafının əsasıdır.....	5
1.2. Qədim dünyanın, orta əsrlərin və müasir dövrün idman qurğuları haqqında ümumi tarixi məlumatlar	7
1.3. İdman qurğularının arxitektura və konstruktiv xüsusiyyətləri, onların yaşayış yerlərinin strukturuna təsiri.....	12
II. AZƏRBAYCANDA İDMAN QURĞULARININ DÜNƏNİ, BU GÜNÜ VƏ PERESPEKTİVLƏRİ	18
2.1 Qədim Azərbaycanda idman qurğularının yaranması.....	18
2.2 Sovet Azərbaycanında olan idman qurğuları.....	22
2.3 Müstəqil Azərbaycanda istifadəyə verilən və tikilməkdə olan müasir idman qurğuları. Onların yerləşdiyi məkanlar, ölçüləri, azərkeş tutumları və təyinatları.....	27
III. İDMAN QURĞULARININ TƏSNİFATI VƏ İDMAN QURĞULARINA GÖSTƏRİLƏN TƏLABATLAR	67
3.1 İdman qurğularının təsnifatı.....	67
3.2 Örtülü və açıq idman qurğuları.....	73
3.3 İdman qurğusunun hissələri: əsas, köməkçi və azərkeşlər üçün və s.....	78
3.4 Trenajorların və təlim cihazlarının növləri.....	79
IV. TƏDRİS MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN İDMAN QURĞULARI, ZALLAR VƏ AVADANLIQLAR	84
4.1 Uşaq bağçalarında istifadə olunan trenajorlar.....	84

4.2	Orta ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə və idman məşğələlərində istifadə olunan trenajorlar.....	88
4.3	Ali məktəblərdə fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunan trenajorlar.....	90
V.	KÜTLƏVİ İDMAN NÖVLƏRİ ÜÇÜN İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR.....	94
5.1	Gimnastika növləri üçün idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar.....	94
5.2	Atletika idman növləri üçün idman qurğuları xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar.....	103
5.3	Üzgüçülük idman növləri üçün xüsusi idman qurğuları və trenajorlar.....	106
5.4	Atıcılıq idman növləri üçün xüsusi idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar.....	110
5.5	Veloidman növləri üçün idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar.....	113
VI.	İDMAN OYUN NÖVLƏRİ ÜÇÜN İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR.....	118
6.1	Futbol növləri üçün (futzal, çimərlik futbolu) idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar.....	118
6.2	Basketbol idman növü üçün idman qurğuları və xüsusi avadanlıqlar.....	120
6.3	Voleybol idman növləri üçün (çimərlik) idman qurğuları və avadanlıqlar.....	121
6.4	Həndbol idman növləri üçün (çimərlik) idman qurğuları və avadanlıqlar.....	122
6.5	Reqbi idman növü üçün idman qurğuları və avadanlıqlar.....	123
6.6	Badminton və "Pinq-ponq" idman növləri üçün idman qurğuları və avadanlıqlar.....	124
6.7	Tennis idman növü üçün (müxtəlif örtüklü kortlar) idman qurğuları və avadanlıqlar.....	127
VII.	İDMAN TƏKMÜBARİZLİK NÖVLƏRİ ÜÇÜN İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR.....	129
7.1	Güləş növləri üçün idman qurğuları, müxtəlif örtüklü xalçalar, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar	129

7.2	Döyüş növləri üçün idman qurğuları, müxtəlif formalı döyüş meydanları, trenajorlar və avadanlıqlar.....	133
7.3	Ağırliq qaldırma idman növləri üçün idman qurğuları, xüsusi trenajorlar və avadanlıqlar.....	139
VIII.	İDMAN QURĞULARINDAN İSTİFADƏ ZAMAN TƏHLÜKƏSİZLİK TEXNİKASI QAYDALARI.....	144
8.1	İdman qurğusunun normativ sənədlər çərçivəsində istifadə olunması.....	144
8.2	İnsanların təhlükəsizliyi və sağlamlığının təmin olunması.....	145
8.3	Planlaşdırılmış texniki yoxlama, təmir zamanı normativ tələblərinin təminatı.....	146
8.4	İdman obyektləri üçün sanitariya tələbləri.....	147
	İSTİFADƏ OLUNAN ƏDƏBİYYATLARIN SİYAHISI.....	151

Nuriyev Yaqub, Əkbərov Vüqar

İDMAN QURĞULARI VƏ TRENAJORLAR

(bakalavr təhsili üçün dərslik)

Nəşriyyatın direktoru: M.Şəfiyev

“Müəllim” nəşriyyatında çap olunmuşdur.

Tel.: (+99412) 555 15 60

E-mail: muallim.mmc@gmail.com

Çapa imzalanmışdır 28.09.2020. Sifariş 139.
Kağız formatı 60×84^{1/16}. Şərti 9,75. Sayı 200.

ASAPES LIBRARY



0015531