

нашей эры. Этот период можно назвать началом лексикографии, одной из ветвей языкознания или периодом становления языкознания.

Rəyçi: dos. Rəhimov Mehdi Nizami oğlu

“Qrammatika və ingilis dilinin tədrisi” kafedrasının 27.03.2021 tarixli, 08 sayılı protokol

Daxil olma tarixi 30 mart 2021-ci il

UOT:796.

GİMNASTIN GEYİMİ

Bəylərova Sədaqət Aydın qızı, Əliyev Tofiq Bəndər oğlu
Gəncə Dövlət Universiteti
idmankafedrası@mail.ru

Xülasə: *Gimnastın məşqlənmə prosesində yüksək nəticələrə nail olmasında paltar və ayaqqabının böyük əhəmiyyəti vardır.*

Kostyum, gimnastın bədəninin ölçüsünə görə tikilməli, fiziki hərəkətlərin ifasında bədəni sıxmamalıdır.

Gimnastika dərsləri çox zaman qapalı binalarda aparıldığı üçün istilik əmələ gəlməsini artırır və idmançıda tər ifrazı əmələ gətirir. Odur ki, gimnastın kostyumu hava keçirən olmalıdır.

Ümumiyyətlə, yeni başlayanların geyimi reyтуzdan, qollu və qolsuz maykadan, ayaqqabıdan və bantaşdan – üzgücü trusisindən, qızların geyimi isə çimmə kostyumundan, yüngül ayaqqabıdan, lifçikdən və alt trusisindən ibarət olmalıdır.

Gimnastika zalı idman tikintiləri təsnifinə görə əsas idman tikintisi hesab edilir. İdman tikintilərinə ayrılmış sahə əhalinin miqdarına uyğun olmalıdır. Hazırkı normaya görə hər adama 1,9 – 3,0 m² sahə ayrılmalıdır. Yaşayış məntəqələrində idman tikintiləri üçün sahə ayrılarkən, torpaq sahəsinin və atmosfer havasının çirklənmə dərəcəsi nəzərdə tutulmalıdır.

Açar sözlər: *gimnast, zədələnmə, geyim, fiziki hərəkət*

Key words: *gymnast, injury, clothes, physical activity*

Ключевые слова: *гимнастка, повреждение, одежда, физическая активность*

Gimnastın məşqlənmə prosesində yüksək nəticələrə nail olmasında paltar və ayaqqabının böyük əhəmiyyəti vardır.

Kostyum, gimnastın bədəninin ölçüsünə görə tikilməli, fiziki hərəkətlərin ifasında bədəni sıxmamalıdır.

Gimnastika dərsləri çox zaman qapalı binalarda aparıldığı üçün istilik əmələ gəlməsini artırır və idmançıda tər ifrazı əmələ gətirir. Odur ki, gimnastın kostyumu hava keçirən olmalıdır.

Kostyumda toqqa, sancaq və s. metal hissələrin olmasına və enli məşğələ şalvarlarında fiziki hərəkətlərin ifasına yol verilməməlidir. Göstərilənlər zədələnmələrin baş verməsinə səbəb ola bilər.

Bunlardan əlavə yeni başlayan gimnastların kostyumu onların bədənini spesifik zədələnmələrdən qoruyulmalıdır. Çünki, yeni başlayan gimnastlarda bəzən turnikdə və ya dəstəli atda hərəkətlər ifasında dəri (xüsusən aşağı ətraflarda və çiyinin arxa hissəsində) zədələnməsinə rast gəlmək olar. Bunun qarşısını alan tədbirlərdən biri də reyтуz (dar tuman) geyməkdir.

Ümumiyyətlə, yeni başlayanların geyimi reyтуzdan, qollu və qolsuz maykadan, ayaqqabıdan və bantaşdan – üzgücü trusisindən, qızların geyimi isə çimmə kostyumundan,

yüngül ayaqqabıdan, lifçikdən və alt trusisindən ibarət olmalıdır. Dərəcəli kişi gimnastlar reyтуzu trusi ilə əvəz edə bilərlər (yarışlarda isə mütləq reyтуz geyilməlidir).

Gimnastika geyimlərini dərstdən əvvəl geyib, dərstdən sonra dərhal çıxartmaq lazımdır. Bu geyimləri gimnastika salonundan kənarda geyinmək olmaz. Hər bir dərstdən sonra geyimin yuyulması məsləhət görülür. Yuyulma imkanı olmadıqda mütləq havada qurudulmalıdır. Əgər dərstdə akrobatika elementlərindən, döşəmədə uzanılan halda fiziki hərəkətlərdən istifadə edilərsə, o zaman paltar dərstdən sonra mütləq yuyulmalıdır.

Gimnast üçün ən yaxşı ayaqqabı qaytansız və bağısız olan tuflilərdir. Gimnastika tuflisi ayağa uyğun, altı dəridən və ya sığından olmalıdır. Rezin ayaqqabılar tərin təbəxxür etməsinə mane olduğu üçün, onların istifadəsi məsləhət görülmür. Sürüşkən döşəmələrdə yıxılmaların və zədələnmələrin qarşısını almaq məqsədilə kanifoldan istifadə etmək lazımdır və nadir hallarda rezin ayaqqabı geymək olar.

Fiziki və mexaniki xüsusiyyətlər baxımından müxtəlif parçalardan tikilən bu geyimlər öz funksionallığı ilə fərqlənir. Bu seqmentdə fəaliyyət göstərən dünyanın aparıcı istehsalçıları yeni tədqiqatlara kifayət qədər intellektual və maliyyə resursları ayırır və məhz bu səbəbdən adi geyimdən fərqli olaraq idman geyimi çox şey “bacarır”.

Bu gün ölkəmizdə idman geyimi sektoru olduqca geniş təqdim olunub. Şerti olaraq idman geyimi iki əsas kateqoriyalara ayrılır: universal və xüsusi. Universal idman geyimi trenajor zallarında və fitnes klublarda məşqlər, təmiz havada səhər və axşam qaçışları kimi gündəlik fiziki məşğələlər üçün nəzərdə tutulub. Xüsusi idman geyimi ilə peşəkar idmançılar təchiz olunurlar.

Hər idman növünün öz xüsusiyyətləri var. İdman geyiminin xeyli sayda çeşidləri mövcuddur və optimal variantı idman və ya fitnes növündən asılı olaraq seçmək lazımdır. Yoqa ilə məşğul olmaq üçün daha çox boş, akrobatika üçün dar, qaçış üçün isə xüsusi idman forması uyğundur. Bu siyahını davam etmək olar, ancaq əsas məqsəd məhz konkret idman növü üçün yaradılmış geyimdə idmanla məşğul olmaqdır.

Pambıqdan olan geyim intensivliyi aşağı olan məşqlər üçün uyğundur. Yorucu məşqlər üçün isə pambıq münasib deyil, çünki o, nəmi özünə çəkir və uzun müddət yaş qalır. Eyni zamanda xeyli ağırlaşmış yaş geyim soyuqdəyməyə səbəb olur. Odur ki, idman üçün ən yaxşı material sintetikadır! Sintetika qırıxmır, məşq zamanı bədənə büküklərinə uyğunlaşaraq, rahatlıqla deformasiyaya uğrayır, nəmi özünə çəkərək tez quruyur. Müasir idman kostyumu təyinatından asılı olaraq, təbii və polimer liflərin qarışığı olan materiallardan (laykra, poliester, elastan, neylon və s.) və ya ancaq polimer materiallardan hazırlanır. Sintetik materiallar istilikkeçirtmə, havakeçirtmə, nəmi özünə çəkmə və xaric etmə xassələrinə malikdir.

Dəriyə qulluq edilməsi. Gimnastın dərisinin təmizliyi onun yüksək idman-texniki nəticələrə nail olması üçün vacib şərtlərdəndir. Odur ki, hər bir dərstdən sonra isti duş qəbulu gimnast üçün mütləq lazımdır. Bundan əlavə gimnast müntəzəm olaraq hamamda çimməlidir.

Gimnastın adi zədələnmələrindən biri də ovuc dərisinin qabarlaşması və buynuzlaşmasıdır. Ovuc dərisini bu zədələnmələrdən qorumaq üçün hər məşğələdən sonra əlləri (imkan varsa isti su və sabunla) yumaq lazımdır. Gecə yatarkən ovuc dərisini qliserinlə, lanolinlə və ya başqa duzsuz piylə sürtmək daha gözəl olar.

Ovuc qabarmalarını və buynuzlaşmalarını isti əl vannaları qəbulundan sonra pemza daşı ilə təmizləmək mümkündür. Qabarların və buynuzlaşmaların ülgüclə kəsilməsinə yol verilməməlidir.

Əllərə maqnezium sürtmək gimnastın əlinin alətlərdən sürüşməsinə mane olur. Lakin torpaq və təbəşirlərdən istifadə edilərsə, ovucda qabar və zədələnmələr əmələ gələ bilər.

Gimnastika zallarına olan gigiyenik tələblər. Gimnastika zalı idman tikintiləri təsnifinə görə əsas idman tikintisi hesab edilir. İdman tikintilərinə ayrılmış sahə əhalinin miqdarına uyğun olmalıdır. Hazırkı normaya görə hər adama 1,9 – 3,0 m² sahə ayrılmalıdır.

Yaşayış məntəqələrində idman tikintiləri üçün sahə ayrılarkən, torpaq sahəsinin və atmosfer havasının çirklənmə dərəcəsi nəzərdə tutulmalıdır. Odur ki, tikilişə başlamazdan torpaq mütləq analiz edilməlidir. Analizdə torpağın üzvi birləşmələrlə çirklənməsi və bu birləşmələrin minerallaşma dərəcəsi müəyyən edilməlidir. Həddindən artıq çirklənən və gələcəkdə üzvi maddələrin minerallaşması çevrilə bilən sahələr idman tikintiləri üçün yaramazdır. Bu cür sahənin üst təbəqəsinin 20 – 25 sm torpağı təmiz torpaqla əvəz edildikdən sonra, orada idman tikintisi aparmaq olar.

İdman tikintilərinin parklar, bağçalar və başqa bitki sahələrinə yaxın olması məsləhətdir. Yaşıl bitkilər hava çirklərinə qarşı filtr və küləyə qarşı gözəl təbii amildir.

İdman tikintisi sahəsi, həmçinin, quru, bataqlıqlardan azı 3 – 5 km uzaqlıqda, çay, göl və axarlar sahəsində olmalıdır.

Qapalı idman bazalarının zalları gün işığı ilə təmin edilməlidir. Bu məqsədlə zalın pəncərələri cənuba baxmalıdır.

Qapalı bazaların plan tərtibində və müxtəlif binaların yerləşdirilməsində məşğul olanların təbii hərəkət yolları birinci növbədə nəzərdə tutulmalıdır. Yəni əvvəlcə üst paltar üçün qarderob, sonra soyunma yeri və əsas bina yerləşdirilməlidir. Əsas binada həkim məntəqəsi, masajxana, məşqçilər və s. üçün kabinetlər olmalıdır.

Bazaların nəmişlik yerdə tikilməsi və zalların düzgün istismar edilməməsi, yəni lazımı qədər qızdırılmaması və havasının dəyişdirilməməsi rütubət əmələ gətirir ki, bu da idman məşğələlərinin normal keçməsinə mane olur.

Bu gigiyenik tələblər gimnastika zalından başqa, idman bazalarına da aiddir.

Gimnastika zalının ölçüləri məşğələlərin rahat keçirilməsi və kifayət qədər hava ilə təmin olunması tələblərinə cavab verməlidir. Bu isə məşğul olan gimnastların sayına uyğun olmalıdır.

Zalların əsas tipləri üç cür olur:

<i>Adları</i>	<i>Əsas ölçülər</i>			<i>Sahəsi</i> (m^2 -lə)	<i>Həcmi</i> (m^3 -lə)
	<i>uzunu</i>	<i>eni</i>	<i>hündürlüyü</i>		
Kiçik gimnastika zalı	18	9	5	162	810
İdman gimnastika zalı (orta)	28	16	6,5	448	2912
Universal idman zalı (böyük)	36	18	7	648	4536

Zalların tutum hesabı aparılarkən onu nəzərə almaq lazımdır ki, hər bir gimnasta norm ilə 4 m^2 sahə düşməlidir. Bu norma ona əsaslanır ki, qrup üçün ən çox sahə əllərin yanlara (sarıda) uzadılmasında tələb olunur. Bu məsafə yaşılarda bir qədər də artırılır.

Qeyd etmək lazımdır ki, zalın bütün səthi həmişə məşğul olanlar tərəfindən istifadə edilmir. Böyük alətlərin həcmi, müəllimin və ya məşqçinin durduğu yer, kalonların bəzi hərəkətlərinin irəli ifası və s. üçün yer hesaba alınmalıdır. Göstərilən məqsədlər üçün orta hesabla zalın hər divarından 1,5 m ayırmaq lazımdır. Bunlar hesaba alındıqdan sonra zalların tutum hesabı aparıla bilər.

Gimnastika zalının nümunəvi tutum hesabı

Binaların adı	Zalın ölçüləri (uzunu və eni) m-lə	Ümumi səthi (m-lə)	Divarlardan 1,5m çıxmaqla ölçüləri	Faydalı səthi (m-lə)	1 adama m səth norması	Zalın ümumi tutumu
Kiçik zal	9x18	162	6x15	90	4	23 – 25
Orta zal	16x28	448	10x22	325	4	75 – 80

Bu üsulla başqa ölçüdə olan gimnastika zallarının da tutumunu təyin etmək olar. Alətlərin saxlanması üçün əlahiddə anbarı olan gimnastika zallarının tutumu xüsusi hesabla hesablanır. Alətlərin zalda saxlanması, təbiidir ki, faydalı sahəni azaldır.

18x36 ölçülü idman zalının tutum təyini orada aparılan məşğələlərin xüsusiyyətinə görə hesablanır, belə zallarda 80 nəfərdən artıq gimnast məşğul ola bilər.

Ədəbiyyat

1. M.Ə.Babayev, A.A.Əliyev, V.H.Quliyev. İdman Təbabəti və Gigiyena. Bakı, 2012
2. Ə.C.Babayev. Fiziki hərəkətlərin və idmanın gigiyenası. Bakı, 1972
3. Dos.B.Ə.Nərimanov. "Gimnastika". Bədən tərbiyəsi İnstitutu tələbələri üçün dərslik. Bakı, 1988
4. "İdman gimnastikası – Yarış qaydaları" Bakı, 1990.
5. T.Əhmədov., İ.Məlikov., A.Qrunin. "İdman gimnastika çıxışları" Bakı, 1963

GYMNAST CLOTHING*Baylarova Sadagat Aydin, Aliyev Tofig Bandar**Summary*

Clothes and footwear are very important for a gymnast to achieve high results in the training process.

The costume must be suitable for the size of the gymnast's body and must not squeeze the body during physical activity.

Because gymnastics classes are often held indoors, they increase heat generation and cause the athlete to sweat. Therefore, the gymnast's costume must be breathable.

In general, beginners should wear pantyhose, a sleeveless and sleeveless T-shirt, shoes and a bowknot swim panties, and girls' clothing should consist of a swimsuit, light shoes, a bra, and underpants.

According to the classification of sports facilities, the gymnasium is considered the main sports facility. The area allocated for sports facilities should correspond to the size of the population. According to the current norm, 1.9 - 3.0 m² of area should be allocated for each person. When allocating land for sports facilities in residential areas, the degree of pollution of land and atmospheric air should be taken into account.

ОДЕЖДА ГИМНАСТА*Байларова Садагат Айдын кызы, Алиев Тофик Бандар оглы**Резюме*

Одежда и обувь очень важны для гимнастки для достижения высоких результатов в тренировочном процессе.

Костюм должен соответствовать размеру тела гимнастки и не должен сдавливать тело во время физических нагрузок.

Поскольку занятия по гимнастике часто проводятся в помещении, они увеличивают выделение тепла и вызывают у спортсмена потоотделение. Поэтому костюм гимнастки должен быть воздухопроницаемым.

В общем, новички должны носить колготки, футболку без рукавов и без рукавов, туфли и банташ - трусики для купания, а одежда для девочек должна состоять из купальника, легкой обуви, бюстгальтера и нижних трусиков.

Согласно классификации спортивных сооружений, гимназия считается основным спортивным сооружением. Площадь, отведенная под спортивные сооружения, должна соответствовать численности населения. Согласно действующей норме на каждого человека следует выделить 1,9 - 3,0 м² площади. При выделении земель под спортивные сооружения в жилых массивах следует учитывать степень загрязнения земель и атмосферного воздуха.

*Rəyçi: Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının b/m Haqqverdiyev İlqar Arif oğlu
Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 07.04.2021 tarixli iclasın 3 sayılı protokolu.
Daxil olma tarixi 10 aprel 2021-ci il*

UOT:796.

YENİ MƏŞĞUL OLANLARLA TƏLİM – MƏŞQ İŞİ

Bəylərova Sədaqət Aydın qızı, Məmmədova Amalya Məmmədəğa qızı

Gəncə Dövlət Universiteti

idmankafedrası@mail.ru

Xülasə: Yeni məşğul olanlarla aparılan təlim-məşq məşğələləri idmançıların fiziki hazırlığına, onların oyun qayda və proseslərini bilmələrinə, texniki fəndlərin və oyun taktikasının əsas vərdişlərini qavramağa kömək etməlidir.

Yeni məşğul olanlar lazımı bacarıq əldə etdikdən və onlarda oyunun əsas texniki fəndləri üzrə vərdişlər yarandıqdan sonra məşğələ daha yaxşı və daha effektiv keçir. Belə olduqda isə yeni məşğul olanlar oyunun taktiki sistemlərinin əsas elementlərini mənimsəyir, lazımı dərəcədə təlim görmüş olur.

Qrupların ümumiyyətlə keyfiyyətli heyyyətə malik olması yeni məşğul olanlarla aparılan məşğələlərin müddəti üçün lazımı şərtlərdən biridir. Lakin, təbiidir ki, bu qrupda məşğul olanların hamısı eyni dərəcədə hazırlıqlı ola bilməz. Buna görə də təlim materialının ayrı-ayrı idmançılar tərəfindən mənimsənilməsi dərəcəsi də müxtəlif olacaqdır. Deməli, məşğul olanların bir qismi qısa müddətdə, digər qismi isə uzun müddət ərzində oyunu mənimsəyir.

Yeni məşğul olanlar lazımı bacarıq əldə etdikdən və onlarda oyunun əsas texniki fəndləri üzrə vərdişlər yarandıqdan sonra məşğələ daha yaxşı və daha effektiv keçir. Belə olduqda isə yeni məşğul olanlar oyunun taktiki sistemlərinin əsas elementlərini mənimsəyir, lazımı dərəcədə təlim görmüş olur.

Açar sözlər: məşğələ, təlim, məşq, taktika, fiziki hazırlıq, zərbə,

Key words: training of personnel, training, preparation, tactics physical training, blow

Ключевые слова: обучение персонала, подготовка, тренировка, тактика, физическое обучение, удар

Yeni məşğul olanlarla aparılan təlim-məşq məşğələləri idmançıların fiziki hazırlığına, onların oyun qayda və proseslərini bilmələrinə, texniki fəndlərin və oyun taktikasının əsas vərdişlərini qavramağa kömək etməlidir.

Məşğələnin məzmunu: hər hansı bir məşğələ tərbiyəvi xarakter daşımalıdır. Fiziki hazırlıq üçün lazım olan hərəkətlər isə düşüncəli surətdə seçilməli, ilk növbədə ƏMH kompleksinə uyğun olmalıdır.