

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ В МОРФОЛОГИЧЕСКОМ ОБУЧЕНИИ: ВОЗНИКШИЕ ТРУДНОСТИ

Гулийева Тахира Абдурахман

Резюме

Что может быть относительно сложно освоить ученику? Как именно решить эту проблему? Как добиться стабильности мастерства и творческого, самостоятельного применения? Такие вопросы всегда должны волновать учителя, и все его ресурсы должны быть мобилизованы в этом направлении.

EXPERIMENTAL OBSERVATION IN MORPHOLOGY TRAINING: DIFFICULTIES ENCOUNTERED

Guliyeva Tahira Abduraxman

Summary

What can be relatively difficult for a student to master? How exactly can this problem be overcome? How to achieve mastery stability and creative, independent application? Such questions should always be of concern to the teacher and all his resources should be mobilized in this direction.

Rəyçi dos. Gulrux Hüseynova

Azərbaycan dili kafedrasının 18 mart 2021-ci il tarixli onlayn iclasın 07 sayılı protokolu

Daxil olma tarixi 19 mart 2021-ci il

UOT:796.

SƏHƏR GİMNASTİKASININ QURULUŞU, MƏZMUNU VƏ KEÇİRİLMƏ METODİKASI

Rəhimova Rəmziyyə Sadəddin qızı, Quliyeva İlhamə Əlixan qızı

Gəncə Dövlət Universiteti

ilhameguliyeva407@gmail.com

Xülasə: Məktəbəqədər müəssisələrdə səhər gimnastikası fiziki tərbiyənin təşkili formalarından biri olub sağlamlıq və tərbiyə məsələlərini həll etməyə kömək edir.

Səhər gimnastikasının keçirilməsində əsas məqsəd sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, düzgün fiziki inkişaf, uşaqların qamətinin formalaşmasıdır. Onun sağlamaşdırıcı əhəmiyyətindən başqa, bir sıra tərbiyə məsələlərinə: gün rejiminə müvafiq başlamağa, təmrinləri gündəlik yerinə yetirmə vərdişi aşılamağa, uşaqları intizamlı olmağa, kollektivlə razılaşaraq birgə oynamağa kömək edir.

Səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri artan çətinlikləri nəzərə almaqla həftəlik tərtib edilir. Buraya əvvəlki məşğələlərdə bütün əzələlərin inkişafı üçün öyrədilmiş və uşaqların gərgin diqqətini tələb etməyən hərəkətlər daxil edilir.

Uşaq bağçasında səhər gimnastikası rejimin əsas hissəsi olub hər gün səhər yeməyindən qabaq keçirilir. Səhər gimnastikası yayda, payızın axırına kimi meydançada–açıq havada, yağışlı havada isə üstü örtülü yerdə və bina daxilində keçirilir. Qış aylarında səhər gimnastikasında səhər gimnastikasını keçirmək üçün idman zalından və ya qrup otağından istifadə edilir.

Açar sözlər: məşğələ, fiziki inkişaf, gimnastika, məktəbyaşlı uşaqlar, hərəkət, yerləş, qaçış

Key words: occupation, physical development, gymnastics, children, school age, traffic, gait, run

Ключевые слова: занятие, физическое развитие, гимнастика, д школьного возраста, движение, походка, бег

Məktəbəqədər müəssisələrdə səhər gimnastikası fiziki tərbiyənin təşkili formalarından biri olub sağlamlıq və tərbiyə məsələlərini həll etməyə kömək edir.

Səhər gimnastikasının keçirilməsində əsas məqsəd sağlamlığın möhkəmlən-dirilməsi, düzgün fiziki inkişaf, uşaqların qamətinin formalaşmasıdır. Onun sağlamaşdırıcı əhəmiyyətindən başqa, bir sıra tərbiyə məsələlərinə: gün rejiminə mütəşəkkil başlamağa, təmrinləri gündəlik yerinə yetirmə vərdişi aşılamağa, uşaqları intizamlı olmağa, kollektivlə razılaşaraq birgə oynamağa kömək edir.

Uşaq bağçasında səhər gimnastikası rejimin əsas hissəsi olub hər gün səhər yeməyindən qabaq keçirilir. Səhər gimnastikası yayda, payızın axırına kimi meydançada–açıq havada, yağışlı havada isə üstü örtülü yerdə və bina daxilində keçirilir. Qış aylarında səhər gimnastikasında səhər gimnastikasını keçirmək üçün idman zalından və ya qrup otağından istifadə edilir. Zalda havanın temperaturu $+16^{\circ}$ olmalıdır. Məşğələdən əvvəl otağın havası dəyişdirilir və döşəmə nəm əski ilə silinir. Əgər uşaq bağçasında xüsusi idman zalı yoxdursa və yaxud qrup otağı kiçikdirsə onda böyük yaşlı uşaqlar qışda səhər gimnastikası keçirmək üçün həyətdəki xüsusi sahəyə aparılır. Belə hallarda müxtəlif hərəkət növləri seçilir ki, isti geyimdə uşaqlar bu hərəkətləri çətinliklə icra edə bilsinlər.

Səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri artan çətinlikləri nəzərə almaqla həftəlik tərtib edilir. Buraya əvvəlki məşğələlərdə bütün əzələlərin inkişafı üçün öyrədilmiş və uşaqların gərgin diqqətini tələb etməyən hərəkətlər daxil edilir.

Səhər gimnastikası şərti olaraq 3 hissəyə bölünür.

1. Giriş hissəsi;

2. Əsas hissə;

3. Son hissə.

Hər bir hissənin öz vəzifə və məzmunu vardır.

Birinci giriş hissə uşaqların nəzər – diqqətini təşkil edir, onlara hərəkətləri uzlaşdırmağı öyrədir, qamətin düzgün inkişafına və orqanizmi daha çətin təmrinləri yerinə yetirməyə hazırlayır. Bu məqsədlə cərgəyə düzülmək; sağa, sola, geriye dönmək, bir cərgədən iki cərgəyə, iki cərgədən üç cərgəyə, iki cərgədən dörd cərgəyə, dairəyə, bir neçə dairəyə düzülmək, hərəkəti növbələşdirməklə aramsız sürətli yerləş, hərəkəti - dayaq aparıtının və qamətin formalaşması üçün əlin müxtəlif hərəkəti ilə ayağı dizdən qaldırmaqla pəncə, əlin müxtəlif vəziyyətləri ilə daban üstə yerləş, bir-birinin ardınca dağınıq halda və ya hoppanma ilə qaçış kimi hərəkətlər yerinə yetirilir.

Giriş hissə 2 – 3 dəqiqəyədək davam edir.

İkinci hissə. Əzələ qruplarını möhkəmləndirmək, qaməti düzgün formalaşdırmaq vəzifəsini qarşıya məqsəd qoyur. Mövcud bölmədəki vəzifənin həlli üçün ümumi inkişafetdirici hərəkətlər müəyyən olunmuş ardıcılıqla yerinə yetirilir. Əvvəlcə döş qəfəsinin genişlənməsinə kömək edən və çiyin əzələlərinin möhkəmləndirilməsi, onurğanın yaxşı düzəlməsi, tənəffüsə aid olan əzələlərin inkişafı üçün hərəkətlər verilir. Sonra gövdə əzələləri üçün yanlara, qabağa, dala əyilmək, gövdəni müxtəlif çıxış vəziyyətlərində (oturmaq, durmaq, diz üstə dayanmaq, uzanmış vəziyyətdən oturma vəziyyətinə keçməklə) yanlara döndərmə hərəkətləri verilir. Sonra ayaq və ayaqaltı əzələlərin inkişafı üçün təmrinlər davam etdirilir, hər hərəkətin sayca təkrar etdirilməsi uşaqların yaşından və fiziki hazırlığından asılıdır.

Ümumi inkişafetdirici bütün hərəkətlər yerinə yetirildikdən sonra kiçik yaşlı uşaqlar son yerləşə yaxın hoppanma və ya qaçış hərəkətini yerinə yetirirlər. Böyük yaşlı uşaqlar hoppanmanı qaçışla uyğunlaşdıraraq icra edir, sonra isə son yerləşdə müxtəlif tapşırıqları (istiqaməti dəyişməklə yerləş, bir cərgədən iki cərgəyə düzülmək, cüt yerləş) yerinə yetirirlər.

Hər həftə səhər gimnastikası hərəkətləri dəyişdirilir. Kompleks hərəkətləri bütövlükdə və ya hissə-hissə də dəyişmək olar.

Səhər gimnastikası komplekslərini vəsaitlə və vəsaitlə keçirilməsini növbələşdirmək vacibdir. Birinci və ikinci kiçik qrupun uşaqlarına hərəkətlər bayraqlarla, şaxşaxlarla, kublarla verilir. Orta qrupda isə bayraqlar, kublar, lentlər, kiçik ölçülü halqalar və ağaclarla verilir.

Böyük yaşlı uşaqlar təminləri müxtəlif vəsaitlərlə; halqalarla, idman ağacları ilə müxtəlif ölçülü toplarla, illərlə, lentlərlə icra etməyi bacarmalıdırlar.

Təminləri əşyalarla yerinə yetirmək uşaqlarda məşğələlərə marağı artırır, bu hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin keyfiyyətini yaxşılaşdırır. Onlara əşyalarla davranmağı öyrədir, qamətin düzgün formalaşmasına imkan yaradır.

Uşaqların təminləri icra edərkən düzgün çıxış vəziyyəti (oturmaqla, durmaqla, kürəyi və qarnı üstə uzanmaqla) almağı çox vacibdir.

Kiçik yaşlı uşaqların ayaqları üçün çıxış vəziyyəti belədir; -duruş, ayaqlar çiyin bərabərində aralı. Belə duruş vəziyyəti davamlığı təmin edir və bədənə ağırlığını bərabər paylamağa kömək edir.

Böyük yaşlı uşaqlar üçün təminləri müxtəlif çıxış vəziyyətində yerinə yetirirlər. Oturmaq, durmaq, ayağı arxaya aparmaq, ayaqlar bir yerdə və s.

Gövdə üçün təminləri icra edərkən ayaqlar azacıq aralı, çiyin bərabərində aralı və bir yerdə qoyulur.

Əllər üçün çıxış vəziyyəti - əllər aşağıda kürəyin arxasında, bəldə, yanlarda, yuxarıda, başın üzərində, qabaqda döş qarşısında, çiyinlərdə olur.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar təminləri icra edərkən nəfəsini saxlayır və hərəkətlərini tənəffüsün ritmi ilə uyğunlaşdırma bilmirlər. Uşaqlara təminləri icra edərkən nəfəsi almağı öyrətmək üçün döş qəfəsi sıxılan zaman (əlləri aşağı salarkən, dizi üstə oturan zaman) səs və ya söz deyilməlidir. Məsələn, yuxarı qaldırılmış əlləri aşağı salarkən “aşağı”, qarşıya əylərkən “ş-ş-ş” (qazlar kimi) və ya əlləri dizə vurub “şap-şap” demək lazımdır.

Səhər gimnastikasının müvəffəqiyyətli keçməsi üçün tərbiyəçi kompleks hərəkətləri yaxşı öyrənməli, hər hərəkətin təkrar olunma sayını bilməli, idman forması geyməli, eyni zamanda lazımı vəsaitlərin yeri hazırlanmalıdır. Məşğələnin canlı, emosional keçməsi üçün musiqinin müşayiəti lazımdır. Musiqi gözəl hisslər aşılayır, uşaqları hərəkətləri dəqiq yerinə yetirməyə öyrədir, onları intizamlı edir.

1-ci kiçik qrupda səhər gimnastikası hər gün aparılır. Səhər gimnastikası kompleksləri bir qayda olaraq ümumi sujetdə cəmlənir (məsələn, “quşlar” “dovşanlar”, “saat” və s) və təqlid xarakterli 5 – 6 idman hərəkətindən ibarət olur. Tərbiyəçi uşaqların diqqətini təşkil etmək üçün onları yanına çağıraraq əlvan rəngli oyuncaq (it, dovşan, kukla) göstərir və deyir: “Uşaqlar, baxın, bizə neçə gözəl kukla qonaq gəlib”? Onların diqqətini kuklanın paltarına, saçına, gözlərinə cəlb edir. Sonra uşaqlara gəzməyi təklif edir. Yeriş zamanı tərbiyəçinin üzünə uşaqlara tərəf olmaqla, onlara nəzarət edərək nəgmə oxumaqla əl çala-çala gedir. Yeriş tədricən asta qaçışla (6 – 7 saniyə), sonra qaçış yenə yerləşlə əvəz olunur. Dayanan zamanı uşaqlara kömək etmək lazımdır ki, onlar ümumi inkişafetdirici hərəkətləri icra edərkən bir-birinə mane olmasınlar. Çiyin əzələləri əl üçün verilən hərəkətlərin icrası zamanı düzgün yerinə yetirmə qaydası göstərilir. Sonra uşaqlara meşədə neçə böyük ağac gördüklərini və ya quşların necə qanad çaldıqlarını göstərmək təklif edilir.

Gövdə üçün hərəkətləri yerinə yetirdikdə quşların suyu necə içdiklərini göstərmək təklif edilir.

Ayaq hərəkətlərinin icrası zamanı isə uşaqlara quşların buğdanı necə dənənməkləri göstərmək təklif edilir.

Tərbiyəçi bütün hərəkətləri əvvəldən axıra kimi uşaqlarla birlikdə yerinə yetirir. Təminlərdən sonra hoppanmaq, qaçmaq birlikdə otaqda gəzmək onlara təklif olunur. Bu qayda olan uşaqlara ilin ikinci yarısından iki-iki və bir-birini ardınca yerləş və qaçış ümumi inkişafetdirici hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi zamanı isə dairə, yarım dairə düzəldmək məsləhət görülür.

1-ci kiçik qrupla səhər gimnastikasını ümumi davami 4 – 5 dəqiqə olur.

2-ci kiçik qrup. Səhər gimnastikası bir-birinin ardınca və cüt düzülməklə başlayır. Sonra nəzarətcinin işarəsi ilə (əl çalmaqla, təbil vurmaqla) giriş hissənin yerləşməsi başlayır.

Yeriş zamanı nəzarət etmək lazımdır ki, uşaqlar bir-birini itələməsinlər, əllərini sərbəst yelləsinlər, başlarını aşağı salmasınlar. Tərbiyəçi “bir-iki” və ya “hamınız həqiqi idmançılar kimi gedirsiniz” sözləri ilə uşaqları yaxşı yeriməyə həvəsləndirir.

Yerişlə qaçışı növbələşdirməklə dayaq hərəkəti aparatı möhkəmləndirilməsi və qamətin formalaşması üçün 1 – 2 hərəkət verilir.

Sonra qaçış (10 san) qaçışdan sonra yerləş verilir. Tərbiyəçinin “dayanın” işarəsi ilə uşaqlar tutub böyük dairə düzəldirlər. O, uşaqlara birlikdə dairədə təmrinləri yerinə yetirir. Ümumi inkişafetdirici hərəkətlərdən sonra iki ayaq üstə hoppanmaq (6 – 8 dəfə) yerinə yetirilir. Hərdən isə hoppanma yerləşlə əvəz olunur. 2-ci kiçik qrupa səhər gimnastikasının müddəti 5 – 6 dəqiqə olur.

Orta qrup. Səhər gimnastikası boy sırası bir cərgəyə düzülməklə başlayır.

Giriş hissə təbil vurmaq və əl çalmaqla müşayiət olunur. Tərbiyəçi uşaqların ayaqlarını yerə sürtməmələrinə, əllərini sərbəst yelləmələrinə, başlarını aşağı salmamalarına nəzarət etməlidir.

Dayaq – hərəkəti aparatın möhkəmləndirilməsi üçün ayağı hündür qaldırmaqla pəncə üstə yerləş icra olunur. Sonra qaçış (20 san.) yenidən yerləş və ümumi inkişafetdirici hərəkətlərin yerinə yetirilməsi üçün cərgəyə düzülmək işarəsi verilir. Uşaqların cərgəyə düzüləcəyi istiqamətdə yerə bayraq sancılır. Uşaqlar dayandıqda onların bir-birinin arasında olan məsafəyə diqqət yetirilir. Bundan sonra tərbiyəçi hərəkətin adını deyir, əsas duruşu göstərir və hərəkəti uşaqlarla birlikdə icra edir. Uşaqların hərəkətləri düzgün icra etməsinə nəzarət edilir və hərəkətlər sözlə (“bir oturduq, bir durduq”) istiqamətləndirilir. Təmrinlərdən sonra yerində qaçış və hoppanma hərəkətləri verilir. Orta qrupla ümumi inkişafetdirici hərəkətlərin sayı və təkrar olunma miqdarı artırılır.

Səhər gimnastikasının davam etmə müddəti 6 – 8 dəqiqə olur.

Böyük qrup. Bu qrupun uşaqları səhər gimnastikasının başlanmasına qədər müstəqil olaraq öz idman formalarını geyirlər. Uşaqlar cərgəyə tərbiyəçinin işarəsi ilə düzülür. O, yerləş zamanı uşaqların əl və ayaq hərəkətlərinin bir-birinə uyğun gəlməsinə, başın və gövdənin düzgün vəziyyətinə, dönmələr zamanı küncləri dəqiq qeyd etməyə nəzarət edir. Giriş hissədə yerləş dayaq–hərəkəti aparatın möhkəmləndirici hərəkətləri ilə (dizi hündürə qaldırmaqla pəncə üstündə yerləş, qaçış 30 san.) növbələşdirilir. Tərbiyəçi ümumi inkişafetdirici hərəkətlərin adını deyir və bunu uşaqlara birlikdə 3 – 4 dəfə göstərir sonra isə uşaqlar hərəkətlərin icrasını davam edirlər. Bu zaman uşaqların düzgün tənəffüsünə nəzarət etmək lazımdır. Təmrinlərin sonunda, hoppanma, qaçış və yerləş hərəkətləri verilir. Səhər gimnastikası 8 – 10 dəqiqə davam edir.

Məktəbə hazırlıq qrupu. Uşaqlar müstəqil olaraq idman formasını geyir, tərbiyəçinin işarəsi ilə cərgəyə və dəstəyə düzülür. Tərbiyəçi uşaqların xarici görünüşünə və duruşuna diqqət yetirir. Uşaqlar manqalara bölünəndən sonra sağa və sola dönmələri (musiqi altında, təbil vurmaq, əl çalmaqla) dəqiq yerinə yetirirlər. Giriş hissədə uşaqların zəif küncləri boyu və ya meydançada sərbəst getmələrinə, ayağı yerə dəqiq qoyma və pəncəni dartılmalarına nəzarət etmək lazımdır. Yerişdə dayaq hərəkəti aparatın və qamətin formalaşması üçün hərəkətlər: pəncə üzərində, əlləri başın arxasında qoymaqla, dizi yuxarı qaldırmaqla, çömbəlməklə yerləş, qaçış (35-40 san) və cüt ayaqla hoppanmaq verilir. Ümumi inkişafetdirici hərəkətləri yerinə yetirmək üçün müxtəlif cür: cərgəyə, dairəyə, bir neçə dairəyə, dəstəyə düzülmək olar. Dəstəyə düzülən zaman dəstə başcısı təyin edilir. Dəstələr növbə ilə və ya eyni vaxtda hərəkət edir.

Bu yaşlı uşaqlar dəstəyə düzülürkən lazımı məsafəyə riayət etməli, əli önə qaldırmadan “gözəyari” düzülməyi bacarmalıdırlar. Tərbiyəçi düzülüş zamanı uşaqlara bir-birinə yaxınlaşmağı və duruş zamanı əlləri yana və önə qaldırmaqla məsafəni yoxlamağı xatırladır.

Məktəbə hazırlıq qrupuna çiyin, bel, ayaq, əl və eyni zamanda kürək, qarın əzələlərinin inkişafı üçün 5 – 6 hərəkət vermək təklif olunur. Əgər uşaq bəzi hərəkətləri düzgün yerinə yetirmirsə, onda tərbiyəçi özü həmin hərəkəti göstərir. Tanış hərəkətin ancaq adını demək kifayətdir.

Ümumi inkişafetdirici hərəkətlərdən sonra qaçış və hoppanma, sonra isə tempi azaltmaqla yerləş verilir. Səhər gimnastikasının müddəti 10-12 dəqiqə olur.

Ədəbiyyat

1. Nərimanov B.Ə., Əliyeva S.Ə. Gimnastika terminologiyası. Bakı, 1988
2. Mustafayev M.Q. Uşaqların fizioloji xüsusiyyətləri. Bakı, “Maarif”, 1965
3. Məmmədyarov İ.Q. Sıra hərəkətləri. Bakı, 2001
4. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. Москва. 1968
5. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. Москва, 1971

MORNING EXERCISES STRUCTURE, CONTENT AND IMPLEMENTATION METHODS

Rakhimova Ramziya Sadaddin, Guliyeva Ilhama Alikhan

Summary

The organization is one of the forms of physical education in the health of the preschool institutions of morning exercises and helps to resolve the issues raised.

The main goal of morning exercises is to improve health, proper physical development and formation of children. In addition to its healing value, it also helps with a number of upbringing problems: it organizes itself in daily routine, develops the habit of completing daily tasks, discipline children and play with the team.

Morning exercises are designed weekly, taking into account the growing complexity of complex exercises. This includes exercises that are used to develop all the muscles in previous workouts and do not require intense attention from children.

Morning exercises in kindergarten are the main part of the regimen and are carried out daily before breakfast. Morning exercises are carried out in the summer, on the field until the end of autumn - in the open air, and in rainy weather - indoors and indoors. During the winter months, the gym or group room is used for morning exercises.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Рахимова Рамзия Сададдин кызы, Гулиева Ильхама Алихан кызы

Резюме

Организация является одной из форм физического воспитания в здоровье дошкольных учреждений утренней гимнастики и помогает решить вопросы, поднятые.

Основной целью утренней гимнастики является улучшение здоровья, правильное физическое развитие и формирование детей. В дополнение к его целебному значению, он также помогает с целым рядом проблем воспитания: организуется в повседневной рутине, развивает привычку выполнять ежедневные задачи, дисциплинировать детей и играть с командой.

Утренняя гимнастика разработана еженедельно, с учетом растущей сложности сложных упражнений. Это включает в себя упражнения, которые используются для развития всех мышц в предыдущих тренировках и не требуют интенсивного внимания со стороны детей.

Утренняя гимнастика в детском саду является основной частью режима и проводится ежедневно перед завтраком. Утренняя гимнастика проводится летом, на поле до конца осени - на открытом воздухе, а в дождливую погоду - в помещении и в помещении. В зимние месяцы для утренней гимнастики используется тренажерный зал или групповой зал.

Rəyçi: Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının müdiri Ş.X. Qazaxova

Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 07.04.2021 tarixli iclasın 3 sayılı protokolu.

Daxil olma tarixi 08 aprel 2021-ci il

UOT:796

AZƏRBAYCANDA GÜLƏŞİN İNKİŞAFI

Rüstəmzadə Ayad Rüstəm oğlu

Gəncə Dövlət Universiteti

Idmankafedrası@mail.ru

Xülasə: 1992-ci ildə idmançılarımız müstəqil dövlətimizin bayrağı altında çıxış etdilər. Müstəqil dövlət kimi artıq bir çox yarışlarda güləşçilər də öz qələbələri ilə Azərbaycan dövlətini tanıtmğa başladılar.

Ulu öndər Heydər Əliyev cənablarının idmana göstərdiyi böyük qayğının nəticəsidir ki, Azərbaycan güləşçiləri daha da yüksək nailiyyətlər əldə etdilər.

Azərbaycan idmanının inkişafında xidmətlərinə və beynəlxalq yarışlarda yüksək nailiyyətlərinə görə idmançılarımız və məşqçilərimiz “Şöhrət” ordeni və “Tərəqqi” medalı ilə təltif edirlər.

Açar sözlər: idmanın inkişafı, Azərbaycan güləşçiləri, yarışların keçirilməsi, Avropa çempionatı, turnir, qələbələr

Key words: development of sports, Azerbaijani wrestlers, holding competitions, European champions hip, tournament, victories

Ключевые слова: развитие спорта, Азербайджанские борцы, проведение соревнований, чемпионат Европы, турнир, победы

1992-ci ildə Azərbaycan idmançıları yarışlarda müstəqil dövlətimizin bayrağı altında çıxış etməyə başlamışlar.

Barselonada XXV Olimpiya oyunlarının açılışı 25 iyul 1992-ci ildə olmuşdur. İlk dəfə olaraq, Olimpiadada Azərbaycanın üç rəngli bayrağı da dalğalanmışdır.

Müstəqil dövlət kimi artıq bir çox yarışlarda güləşçilər də öz qələbələri ilə Azərbaycan dövlətini tanıtmğa başladılar. Ədəbi və ölməz prezidentimiz Heydər Əliyev cənablarının idmana göstərdiyi böyük qayğının nəticəsidir ki, 1993-cü ildən Azərbaycan güləşçiləri daha da yüksək göstəricilər əldə etməyə başladılar.

Ulu Öndər Heydər Əliyev 5 mart 1995-ci ildə bütün idman ictimaiyyətini bir yerə yığaraq böyük bir yığıncaq keçirmişdir. Həmin yığıncaqda idman fondunun yaradılması haqqında Ulu Öndər böyük bir fərman vermişdir. Fərmanda demişdir :

“Azərbaycan Respublikası əhalisi arasında sağlam həyat tərzinin təbliğ edilməsi və bədən tərbiyəsinin maddi texniki bazasının inkişaf etdirilməsi, bu sahədə ümum -xalq yardımının təşkil olunması məqsədilə gənclərin idmana marağını artırmaq və Azərbaycan idmanının beynəlxalq miqyasda çıxması üçün real zəmin yaratmaq zərurətini nəzərə alaraq qərara alıram :

1) Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında idman fondu yaradılsın :