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 saylı pratakol.
Daxil olma tarixi 08 aprel 2021-ci il

UOT:796

AZƏRBAYCANDA GÜLƏŞİN İNKİŞAFI

Rüstəmzadə Ayəd Rüstəm oğlu
Gəncə Dövlət Universiteti
Idmankafedrasi@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 tanıtmağa 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 edilirlər.

Açar sözlər: idmanın inkişafı, Azərbaycan güləşçiləri, yarışların keçirilməsi, Avropa çümpionatı, 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, робеды

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 tanıtmağa 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 miqyasa çıxması üçün real zəmin yaratmaq zərurətini nəzərə alaraq qərara alıram :

1) Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında idman fondu yaradılsın :

2) Azərbaycan Prezidenti fondundan müstəsna hal kimi idman fonduna 2 milyard manat məbləğndə vəsait ayrılsın :

3) Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabinetinə tapşırılsın ki, İdman fondu Əsasnaməsinin layihəsini və idarə heyətinin tərkibi haqqında təklifləri 15 gün ərzində təqdim edilsin.

Sonra həmin yığıncaqda Ulu Öndər Heydər Əliyev bir çox adlı-sanlı məşqçi və idmançılara orden və medallar təltif etdi.

Azərbaycan Respublikası idmançılarının təltif edilməsi haqqında,Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin fərmanı :

Azərbaycan idmanının inkişafında xidmətlərinə və beynəlxalq yarışlarda yüksək nailiyyətlərinə görə aşağıdakılar təltif edilsinlər :

“Şöhrət“ ordeni ilə - Hüseynov Nazim Qalib oğlu – dzü-do güləşi üzrə Olimpiya çempionu.

“Tərəqqi“ medali ilə - Abdullayev Namiq Yadulla oğlu – Sərbəst güləş üzrə - Avropa çempionu.

- Axundzadə Ağayar Əbdüləzim oğlu – dzü-do güləşi üzrə məşqçi.
- Eyvazov Natiq Silduz oğlu – Y/Roma güləşi üzrə - Avropa çempionu.
- Məmmədov Ceyhun Məhəmməd oğlu – Sambo güləşi üzrə - dünya çempionu
- Hüseynov Sabir Məmməd oğlu – Sambo güləşi üzrə - məşqçi
- Hüseynova Zülfiyyə Yusif qızı – sambo güləşi üzrə - dünya çempionu

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti - Heydər Əliyev. Bakı şəhəri. 5 Mart 1995.

1997-ci ildə İlham Əliyevin Azərbaycan Respublikası Milli Olimpiya Komitəsinə Prezident seçilməsi də idmançıları və məşqçiləri daha da ruhlandırdı.

Onun nəticəsidir ki, sərbəst güləşçi Namiq Abdullayev Atlantada (ABŞ-da) keçirilən XXVI yay Olimpiya oyunlarının gümüş mükafatçısı oldu. Bütün Azərbaycan idmançıları bildi ki, Namiq Abdullayevi hakimlər qəsdən uduzdurdular.

Azərbaycan xalqı Namiq Abdullayevi Olimpiya çempionu kimi qarşıladı. Həmin dövrdə güləşçilərdən Arif Abdullayev, Nazim Əlicanov, Elman Əsgərov, Əsgərxan Novruzov, Elşad Allahverdiyev, Firdovsi Umudov, Rövşən Hacıyev, Zahid Mirzəyev, Namiq Sevdimov, Saday İsmayılov və başqaları, dünya və Avropa yarışlarının qalibi və mükafatçıları olmuşlar.

Bu güləşçilərin qələbəsi 2000-ci il yay Olimpiya oyunlarına hazırlıq idi. Bu dövrdə Gəncə güləşçilərinin parlaq qələbələri günü-gündən artırdı.

1995, 1996, 1997-ci illərdə dalbadal üç dəfə Abil İbrahimov yeniyetmələr arasında dünya çemoionu oldu. 1996-cı ildə İran İslam Respublikasında universitetimizin məzunları Rza Xəlilov, dünya çempionu oldu, Nəsimi İmamquliyev və Məcid Qasımov isə mükafatçı oldular.

1997-ci ildə yenə də Hindistanda yeniyetmələr arasında keçirilən dünya birinciliyində Rza Xəlilov, Nəsimi İmamquliyev, Fuad Qarayev, Vüqar Həsənov mükafatçı oldular.

1997-ci ildə Rusiya dövlətinin Vladikafqaz şəhərində keçirilən beynəlxalq turnirdə Səhət Mirzəyev 1-ci, Tamerlan Məmmədov 2 –ci, Bəhruz Hüseynov isə 3-cü yeri tutmuşlar. 1998-ci ildə Rusiya dövlətinin Dərbənd şəhərində keçirilən beynəlxalq turnirdə Tamerlan Məmmədov və Bəhruz Hüseynov çempion olmuşlar.

1999-cu ildə Tibilisi şəhərində keçirilən beynəlxalq turnirdə yenə Tamerlan Məmmədov, Bəhruz Hüseynov, Vüqar Həsənov çempion olmuşlar.

2000-ci ildə yeniyetmələr arasında keçirilən Respublika birinciliyində Tamerlan Məmmədov çempion oldu, həmin il yeniyetmələrin Respublika Olimpiadası keçirildi. Tamerlan Məmmədov yenə də ölkə çempionu oldu və Slovakiya dövlətinin Bratislava şəhərində keçirilən Avropa çempionatında bürünc mükafat qazandı.

2000-ci ildə Sidney Olimpiadasında Namiq Abdullayevin qazandığı qızıl medal, bütün Azərbaycan xalqının və bütün Azərbaycan güləşçilərinin qələbəsi idi. Namiq Abdullayevə, məşqçi-müəllim heyətinə ölkə prezidenti tərəfindən verilən fəxri adlar və mükafatlar güləşçilərimizi daha da həvəsləndirdi.

2004-cü ildə Afina Olimpiadasında Fərid Mansurovun çempion olması, 2008-ci ildə dzü-do güləşçimiz Elnur Məmmədlinin Pekində 2012-ci ildə Toğrul Əsgərovun və Şərif Şərifovun London Olimpiya oyunlarında çempion olmaları, bir daha Azərbaycan güləşçilərinin, eləcə də xalqın sevincinə səbəb oldu. Gəncə güləşçiləri dəfələrlə Azərbaycan çempionu, Avropa və Dünya birinciliklərinin iş-tirakçısı Mehman İmamquliyev, 4 qat Dünya çempionu Abil İbrahimov, dünya çempuonu Rza Xəlilov, Avropa birinciliyinin qalibləri Tamerlan Məmmədov, Vüsal Həsənov, dünya və Avropa yarışlarının mükafatçıları Fuad Qarayev, Bəhruz Hüseynov, Vüqar Həsənov, Aqil Quliyev, Elmir Qənbərov və başqaları inanırıq ki, gələcəkdə Namiq Abdullayevin, Toğrul Əsgərovun və Fərid Mansurovun qələbələrini təkrarlayaraq Olimpiya çempionları olacaqlar.

Ədəbiyyat

1. “ Spravoçnik “ Klassiçeskaya i volnaya borba “. Moskva. 1994.
2.“ Vse o volnoy borbe “ İ.X. Totoonti Spravoçnik Ordjonkidze. 1989.
3.“ Unudulmaz görüşlər “ Samir Tağızadə. Bakı. Gənclik.1997.
4.“ Çempionlar “ M.P. Miriyev. Bakı. Gənclik. 1977.
5.“ Gəncə pəhləvanları” F. Həsənov. Gəncə. 1995.
6. “Qazağın idman salnaməsi “ İ. Əsgərov. Bakı 1998.
7.“ 40-cı fənd “ Səbinə Yusif. Bakı. “ Elm və təhsil “. 2018
8.“ İdman güləşinin taktikası “ X. Qurbanov Azərbaycan Dövlət Nəşriyyatı. Bakı. 1991.
9.“ Borba klassiçeskaya i volnaya “ Moskva. 1983.
10.”Azərbaycan pəhləvanları”. Muxtar Dadaşov, Salar Aslanov. Bakı. 1989.
11. “ Nizami Gəncəvinin pedaqoji görüşləri “ Bayram Apoyev. Bakı 2018.
12. “ Yunan – Roma, sərbəst və qadın güləşi “. Beynəlxalq Güləş federasiyası Assosiasiyası. Bakı. 2008
13.“Azərbaycan ulduzları Olimpiya oyunlarında”. D. Quliyev. Bakı. 1996.

DEVELOPMENT OF AZERBAIJANI WRESTLING

Rustamzada Ayad Rustam

Summary

In 1992 our athletes performed under the flag of our independent state. As an independent state wrestlers have already begun to promote the Azerbaijani wrestlers have achieved even greater success.

Our athletes and coaces are awargeg the Order of Clory and the Medal of Progress for their servicev to the developement of Azerbaijani sprts and high achievements in international compotitions.

РАЗВИТИЕ АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ БОРЬБЫ

Рустамзаде Айад Рустам кызы

Резюме

В 1992- году наши спортсмены выступали под флагом нашего независимого государства.Как независимое государство борцы уже начали пропагандировать Азербайданское государство на многих соревнованиях.

В резултате болшой заботы о спорте великого лидера Гейдар Алиева азербайджанские борцы добились еще больших успехов.

Наши спортсмены и тренеры награждены орденами “ Славы “ и медалью прогресса за заслуги перед развитием азербайджанского спорта и высокие достижения на международных соревнованиях.

Rəyçi: Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının müdiri Ş.X. Qazaxova
Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 07.04.2021 tarixli iclasın 3 saylı pratakol.
Daxil olma tarixi 10 aprel 2021-ci il

UOT:796.

İDMANÇININ QƏLƏBƏ PSİXOLOGİYASI

Yusifov Anar İdris oğlu, Məmmədov Şahmar Rüstəm oğlu
Gəncə Dövlət Universiteti
gceferova@rambler.ru

Xülasə: *İdman-gənc nəslin gündən-günə artan potensialını qurub-yaratmağa yönəldə bilən güclü bir mexanizmdir, Ruhumuzun, əqlimizin və cismimizin vahid qüvvəsini duymaq, onu idarə etməyə qadir olmaq, bununla da insanın imkanlarının nə qədər tükənməz olduğunu məşqçi və idmançılarımıza aşılamaq arzusu məni bu məqaləni yazmağa sövq etdi. Mənim qənaətimə görə, ruhumuzun, əqlimizin və cismimizin vahid olan qüvvəsi bizim psixoloji durumumuzu müəyyən edir ki, bu da tək idmanda deyil, fəaliyyət sahələrində də bütün həyatımız* boyu *bizə gərəkdir.*

Deməli, nə qədər çox gənc idmanla məşğul olaraq psixoloji cəhətdən möhkəmlənərsə, bir o qədər də çox gənc həyatın eniş-yoxuşunda, mürəkkəb psixoloji məqamlarda aciz qalmaz. İnsanin həyatda müfəffəqiyyət qazanması onun psixoloji cəhəhdən özünü dərk etməsindən asılıdir.

Acar sözlər: idmançı, qələbə, psixologiyası, psixoloji, hazırlıq, məşqçi, mübarizə
Ключевые слова: спортсмен, победа, психология, психологическая подготовка, тренер, борьба
Key words: athlete, victory, psychology, psychological preparation, coach, wrestling

Bizə dərslərimizdə daim belə bir ideyanı aşılayıblar: təbiət canlılar (insan, heyvan, həşərat və s.) və cansızlardan (dağlar, dərələr, sular və s.) ibadətdir. Bu cür mövqe ilə, əslində, canlılarla cansızlar qarşı-qarşıya qoyulur. Halbuki, təbiətdə hər şey çox kiçik zərrəciklərdən (elektron, atom, hücüyrə və s.) ibarətdir. Biz bunu təbiət elmlərindən bilirik. Canlılar da, cansızlar da zərrəciklərdən təşkil olunmuşdur və bu zərrəçiklərin ətraf mühitə, onun dəyişməsinə reaksiyası fundamental baxımdan eynidir. Buna görə də biz bu cür yanaşmada cansızları canlılardan ayırmamalıyıq. Biz sadəcə, canlılar və cansızların harmoniyasından danışmalıyıq. Canlılar müəyyən dövrdən sonra cism kimi kiçik zərrəciklərə qayıdır. Kiçik zərrəciklər olaraq canlılar sadələşir. Sonradan bu kiçik zərrəciklər müxtəlif yollarla insan orqanizminin – canlıların təşkilində iştirak edir, onları qidalandırır və s. Əslində, bu zərrəciklərdə insanın təkamülü, bütün gələcək həyatı olaraq bu zərrəciklər özünü uyğun şəkildə biruzə verir – onlardaki informasiyalar ya zəifləyir, ya da daha da inkişaf edir. Məhz bu dövrdə insanın ruhunun formalaşması baş verir. Məhz bu dövrdə böyüməkdə olan insana köməksiz olduğu üçün sərbəst şərait yaratmaqla onun ruhunun tam formalaşmasına və beləliklə də, gələcək şəxsiyyətin – mübariz bir insanın təşəkkül tapmasına nail olmaq mümkündür. İnsan ruhu şəxsin yaşadığı mühitdən və həyat tərzindən asılı olaraq qurub-yarada bilir, və yaxud əksinə, məhv olar. Biz hamımız həyatın böyük müsabiqəsinin və mübarizəsinin iştirakçısıyıq. Bunu istəsək də, istəməsək də belədir. Bu müsabiqədə və mübarizədə hərtərəfli, möhkəm insanlar irəli çıxır, fərqlənə bilməyənlər isə ümümi həyat