İDMAN RƏQSLƏRİ VƏ AEROBİKA

İdman rəqslərinin tarixi keçən əsrin 20-ci illərindən başlayır. 1924-cü ildə İngilis müəllimlərinin İmperiya cəmiyyəti, o dövrdə tanınan rəqsləri birləşdirməyə qərar verdi. Bu rəqslər: vals, foks tanqo və kvikstep idi. Bəzi Avropa ölkələri rəqslərlə bağlı konfranslar keçirməyə başladılar ki, bu da rəqs idmanının inkişafında ilk addımlar idi. İdman rəqsləri və aerobika gimnastikanın Şərq mədəniyyətini, Avropa gimnastika məktəblərini, xoreoqrafiyanı və rəqs kombinasiyalarını özündə cəmləşdirir.

Azərbaycanda İdman rəqsləri XX əsrin 60-cı illərindən inkişaf etməyə başladı. Azərbaycan idmançıları İdman rəqsləri növü üzrə digər idman növləri ilə müqayisədə beynəlxalq turnirlərdə daha çox medal qazanıblar.

Aerobik gimnastikasını 1983-cü ildə amerikalı idmançılar Xovard və Karen Şvarts yaratmışdılar. Onlar təlimlərdə iştirak etmək istəyən bir neçə şəxsi topladılar və bir müddət sonra artıq Şvarts cütlüyünə ABŞ-da gimnastikanın bu növü üzrə birinci milli çempionat keçirməyə icazə verildi. 1994-cü ilin may ayında Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası aerobik gimnastikası üzrə komissiya yaradaraq onu gimnastikanın bir növü kimi tanıdı və Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi bunu təsdiq etdi. 2002-ci ildə Azərbaycan Gimnastika Federasiyası yarandı və 2014-cü ildə "Aerobik Gimnastika" idman növü Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının üzvü oldu. Azərbaycanda aerobik gimnastikası 2014-cü ilin əvvələrindən inkişaf etməyə başladı və artıq həmin ilin mayında qrup komandamız Bolqarıstanda keçirilmiş dünya kubokunda 3-cü yerə layiq görüldü.

BÖLMƏNİN FƏALİYYƏTİ

Hal-hazırda aerobika hər bir qadının həyatında aparıcı yer tutur. Aerobika uşaqlar və hətta hamilə qadınlar üçün uyğundur.
ATU-nun idman kompleksində keçirilən idman rəqsləri və aerobika idman növünə nəinki qızların, hətta oğlan tələbələrin də marağı olur. Bu idman növlərinin məqsədi sağlam həyat tərzinə, bütün fikizi keyfiyyətlərin inkişafına, bədən quruluşunun korreksiyasına, həmçinin gənclərin müasir həyata sosiallaşmasına kömək etməkdir. Məşqlərin vəzifəsi tələbələri peşəkar həkim kimi gələcək həyatlarında sağlamlıqlarının qorunmasıdır.

MƏŞQÇİ-MÜƏLLİM

Ağayeva Leyla Cavad qızı

27 aprel 1965-ci ildə anadan olub. 1983-1987-ci illərdə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutunun müəllim-məşqçi fakültəsində təhsil alıb. Əl topu üzrə İdman ustalığına namizəddir.

1991 – 2001-ci illərdə Azərbaycan Tibb Universitetinin "Bədən tərbiyəsi və idman" kafedrasında müəllim, 2001 – 2015-ci illərdə baş müəllim vəzifəsində çalışıb. 1995-ci ildən tədris etdiyi bədən tərbiyəsi dərslərində idman rəqsləri və aerobika elementlərindən istifadə edib. 2015-ci ildən Azərbaycan Tibb Universitetinin "Təbib" İdman klubunda (hazırda adı "Təbib" Tədris İdman Mərkəzi) idman rəqsləri və aerobika üzrə məşqçi-müəllim vəzifəsində çalışır. 7 elmi məqalənin müəllifidir.