A T L E T İ K A

Atletika dünyanın ən qədim idman növlərindən biridir. Beynəlxalq qaydalara əsasən artıq atletika sözünün qarşısında artıq “yüngül” sözündən istifadə edilmir. Atletika Olimpiya idman növüdür. Atletika 5 böyük hissəyə ayrılır ki, buraya qaçış növləri, tullanmalar, atmalar, çoxnövçülük və idman yerişi daxildir. Ümumilikdə Atletikada 47 növ vardır ki, onlardan 23-ü qadın, 24-ü kişilərə aiddir.

Atletika idman növündə 5 fiziki keyfiyyət özünü biruzə verir: çəldlik, çeviklik, elastiklik, dözümlük və sürət. Atletika ilə müntəzəm məşğul olmaq bütün əzələ qruplarını inkişaf etdirir, tənəffüs orqanları və hüceyrələri oksigenlə qidalandırıraraq qan dövranını yaxşılaşdırır və onunla yanaşı bir çox xəstəliklərin profilaktikasını təmin edir.

Atletika üzrə ilk Avropa çempionatı üstüaçıq stadionlarda 1934-cü ildən, qapalı stadionlarda isə 1966-ci ildən keçirilir. Atletika üzrə ilk dünya çempionatı üstüaçıq stadionlarda 1983-cü ildən, qapalı stadionlarda isə 1985-ci ildən keçirilməyə başlamışdı.

Bakıda ilk atletika yarışları 1922-ci ildə keçirilib. Növbəti illərdə Azərbaycanda atletika daha da inkişaf etməyə başlayıb.

BÖLMƏNİN FƏALİYYƏTİ

Universitetin idman tarixinə nəzər saldıqda görürük ki, uzun illərdir Atletika idman bölməsi fəaliyyət göstərir və uğurlu çıxışları ilə yadda qalıb. Həmin illərdən indiyədək tələbələrimiz ali təhsil müəssisələri arasında keçirilən Respublika universiadaları və çempionatlarında iştirak ediblər.

2016-cı ildən etibarən Bakıda Heydər Əliyev fondunun dəstəyi ilə təşkil olunan “Küləyə qalib gəl” şüarı altında keçirilən beynəlxalq marafonda ATU tələbələri uğurla iştirak edərək marafonun medal və sertifikatları ilə təltif olunublar. Həmin marafonda nəinki yerli, həmçinin universitetimizin əcnəbi tələbələri də uğurla çıxış edirlər.

1904
1898
1899
1912

Yemək
və içkilər
1901
1890

MƏŞQÇİ-MÜƏLLİM

Şıxlı Xatirə Həsən qızı 1975-ci ildə Bakıda anadan olub. 1991-1995-ci illərdə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutunda məşqşi-müəllim ixtisası üzrə təhsil alıb və fərqlənmə diplomu ilə institutu bitirib. Atletika üzrə idman ustalığına namizəddir. 1995-1999-cu illərdə Azərbaycan Tibb Universitetin “Bədən tərbiyəsi və idman” kafedrasında laborant, 1999-2015-ci illərdə müəllim, 2015-ci ildən isə “Təbib” idman klubunda (hazırda adı “Təbib” Tədris İdman Mərkəzi) atletika idman növü üzrə məşqçi-müəllim işləyir. 4 elmi məqalənin müəllifidir.