F U T B O L

Futbol (*ing. Foot* — ayaq, *ball* — top) — hər biri 11 oyunçu olmaqla iki komanda arasında topla oynanılan idman növüdür. Futbol dünyanın 200-dən çox ölkəsində 250 milyon insan tərəfindən oynanılan ən populyar idman növü sayılır. Oyunun məqsədi rəqibin qapısından mümkün qədər çox top keçirtməkdir. Futbolda qalibiyyət üçün strategiyalar, dərin analizlər, planlar, komanda şəklində hərəkət etmək, fədakarlıq, qələbə əzmi, bununla yanaşı rəqibə hörmət , ədalətə tabe olmaq, hakimə etiraz, əxlaq və etika var. Futbol uşaqdan tutmuş böyüyə kimi hər bir kəsin sevimli oyunudur. Bu oyunun özəlliyi ondan ibarətdir ki, hər hansı açıq sahədə öz dostlarınızla sərbəst şəkildə oynaya bilərsiniz!

Futbolun insan sağlamlığı üçün misilsiz faydaları mövcuddur. 1 saat futbol oynamaqla 318 kkal yandırmaq mümkündür. Davamlı futbol oynayaraq isə tez bir zamanda çəki ata bilərsiniz. Ayaq əzələlərinə effektiv təsir göstərən 1 nömrəli idman növüdür. İdmanın ən gözəl elementlərindən biri isə qaçmaqdır. Futbol oynayan zaman isə qaçmaq yüksək səviyyədə dözüm tələb edir. Bu zaman ürək əzələsi məşq edir, ürək daha güclü və qüvvətli olur, davamlı qaçmaqla qanda xolesterolun miqdarı azalır, bol oksigen qana daxil olaraq maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır. Futbol oynamaq sümüklərin sağlam formalaşmasına və onların möhkəmlənməsinə gətirib çıxarır. Ayaq oynaqları xəstəliklərinin, qan dövranı pozulmaları ilə yaranan xəstəliklərin (şəkərli diabet) qarşısı alınır. Unutmayın ki, diqqətsiz və yanlış hərəkət nəticəsində isə ciddi xəsarət alma ehtimalı yarana bilər. Bununla belə futbol sizə həyatda çevik və qətiyyətli olmanıza yardımçı olacaq.

BÖLMƏNİN FƏALİYYƏTİ

Azərbaycan Tibb Universitetinin futbol üzrə yığma komandası fəaliyyət göstərdiyi illər ərzində müxtəlif yarışlarda iştirak edərək mükafatlara layiq görülüb:

2015-ci il ali məktəblər arasında keçirilən Respublika çempionatı (Futbol) - II yer;

2015-ci il YAP Nəsimi rayonu üzrə ali məktəblərarası turnir (Mini futbol) - I yer;

2016-ci il YAP Nəsimi rayonu üzrə ali məktəblərarası turnir (Mini futbol) - I yer;

2017-ci il ali məktəblər arasında keçirilən Respublika çempionatı (Futzal) - III yer;

2019-cü il “5 mart Bədən tərbiyəsi və idman günü”nə həsr olunmuş turnir (Futzal) - I yer;

2022-ci il ali məktəblər arasında keçirilən ”ZƏFƏR festivalı-1” (Futzal) - II yer;

2022-ci il ali məktəblər arasında keçirilən Respublika çempionatı (Futzal) – 1/4 final;

2023-cü il Respublika birinciliyində ATU-nun futzal komandası 1/4 finala çıxmışdır;

2024-cü il tarixində ATU-nun idman kompleksində “Zəfər festivalı-2” adlı ali təhsil müəssisələrinin tələbələri arasında futzal yarışlarında ATU komandası 1/4 finala çıxmışdı.

MƏŞQÇİ-MÜƏLLİM

Bayramov Şükür Tofiq oğlu 5 avqust 1976-ci ildə anadan olub. 1993-ci ildə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutuna qəbul olub və 1997-ci ildə həmin institutu bitirib. 1997-1999-cü illərdə ADBTİA-nın magistratura şöbəsində təhsil alıb. Futbol üzrə birinci dərəcəli idmançıdır.

2000–2001-ci illərdə Azərbaycan Dövlət Memarlıq və İnşaat Universitetinin, 2001–2014-ci illərdə Azərbaycan Tibb Universitetinin “Bədən tərbiyəsi və idman” kafedrasında müəllim vəzifəsində çalışıb.

2015-ci ildən Azərbaycan Tibb Universitetinin “Təbib” İdman klubunda (hazırda adı “Təbib” Tədris İdman Mərkəzi) futbol üzrə məşqçi-müəllim vəzifəsində çalışır. 4 elmi məqalənin müəllifidir.