

## VOLEYBOL



**Voleybol** oyunu 1895-ci ildə ABŞ-da bədən tərbiyəsi müəllimi Uilyam Morqan tərəfindən yaradılıb. Oyunun məqsədi topu tor üzərindən aşıraraq rəqib komandanın meydançasında yerə dəyməsinə nail olmaq və bununla da xal qazanmaqdır. Ölkəmizdə voleybol çox populyardır, ona görə də həvəskar kimi

bu idman növü ilə məşğul olan insanların dairəsinin getdikcə genişlənməsi heç kəsi təəccübləndirmir. Voleybol oynamaqla stresi azaldırıq və bununla da rifahımızı yaxşılaşdırırıq. Dostlarla meydançada vaxt keçirmək, populyar beşliklər toplamaq və ya rəqibi effektiv şəkildə bloklamaqdan sonrakı sevinc bədəndə endorfinlər, yəni məşhur xoşbəxtlik hormonları istehsal edir. Bundan əlavə, oyuna cəlb olunmaq mübarizə motivasiyasını artırır. Voleybol əzələ gücünü və dözümlüyünü artırmaq üçün yaxşı vasitədir, çünki hər bir voleybol mövqeyi fərqli əzələlərdən istifadə edir. Bunun sayəsində məşq zamanı yuxarı və aşağı ətraflar, qarın əzələləri güclənir. Daimi voleybol məşqləri təkcə əzələlərin elastikliyinə yaxşılaşdırmır, həmçinin tənəffüs və ürək-damar sistemlərinə müsbət təsir göstərir. Voleybol oynamaqla siz sürətinizi artıracaq və meydana baş verənlərə tez reaksiya verməyi öyrənəcəksiniz. Voleybol komanda idmanıdır, yəni oyunçular arasında əməkdaşlıq, sosial qarşılıqlı əlaqə çox vacibdir. Voleybol oynamaqla siz əməkdaşlıq etməyi və müsbət münasibətlər qurmağı öyrənəcəksiniz ki, bu da gələcəkdə problemlərin həllini asanlaşdıracaq.



## BÖLMƏNİN FƏALİYYƏTİ

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

2017-ci il ali məktəblər arasında keçirilən Respublika universiadası (qadınlar) - I yer;

2022-ci il "8 noyabr Zəfər Günü" münasibətilə ali məktəblər arasında turnir (kişilər) - I yer;

2023-cü il ali məktəblər arasında keçirilən Respublika universiadası (kişilər) - I yer;

2023-cü il ali məktəblər arasında keçirilən Respublika universiadası (qadınlar) - II yer;

2024-cü il ATU-nun idman kompleksində "Zəfər festivalı -2" adlı müxtəlif idman növləri üzrə ali təhsil müəssisələrinin tələbələri arasında yarışda -kişilər-I yer, qadınlar-I yer.



## MƏŞQÇİ-MÜƏLLİM



**Bayramov Şükür Tofiq oğlu** 5 avqust 1976-cı ildə anadan olub. 1993-cü ildə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutuna qəbul olub və 1997-ci ildə İnstitutu bitirib. 1997 – 1999-cu illərdə ADBTİA-da magistratura təhsili alıb. 2000–2001-ci illərdə müəllim kimi Azərbaycan Dövlət Memarlıq və İnşaat Universitetinin idman kafedrasında işləyib. 2001–2014-ci illərdə Azərbaycan Tibb Universitetinin “Bədən tərbiyəsi və idman” kafedrasında müəllim, 2017-ci ildən Azərbaycan Tibb Universitetinin “Təbib” idman klubunda (hazırda adı “Təbib” Tədris İdman Mərkəzi) voleybol üzrə məşqçi-müəllim vəzifəsində çalışır. 4 elmi məqalənin müəllifidir.