Ü Z G Ü Ç Ü L Ü K

Ölkəmizdə üzgüçülük idman növü sürətli inkişaf etməkdə davam edir. Üzgüçülük idman növü orqanizmin sağlamlığı üçün çox önəmli olaraq ağciyərlərin hava tutumunun inkişafına kömək edir. Bu idman növü ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinin minimum idman hazırlığına hazır olmaq bacarığının formalaşdırılmasını öyrədir. Sümük, oynaq və əzələ problemi olan şəxslər üzməklə fizioloji problemlərdən azad ola bilərlər. Belə ki, su əzələ, sinir bağları, oynaq və sümüklərin, bədənin digər bölgələri ilə birlikdə hərəkətinə şərait yaradır, nəticədə onurğaya düşən təzyiqi minimuma endirir. Üzmək ürək çatışmazlığından əziyyət çəkən xəstələr üçün ideal idman növü hesab edilir. Üzərkən enerji sərfiyyatı üçün əsasən orqanizmdə yığılan əlavə piy və yağ ehtiyatı sərf olunur. Ənənəvi idman salonlarında sərf edilən kaloriyə nisbətdə üzməklə 3 - 5 dəfə daha çox kalori yandırmaq olur.

BÖLMƏNİN FƏALİYYƏTİ

Üzgüçülük bölməsi fəaliyyət göstərdiyi müddətdə ali təhsil müəssisələri arasında keçirilən Universiada və Respublika çempionatlarında ATU tələbələri mükafatçılar sırasında olub və 30 ildən çox I yerlərə layiq görülüblər. 2000-ci ildə Avstraliyanın Sidney şəhərində baş tutan XXVII Yay Olimpiya Oyunlarında Universitetimizin məzunu Alisa Xalıyeva ölkəmizin yığma komandasının tərkibində Olimpiya Oyunlarında iştirak edib.

Hal-hazırda üzgüçülük hovuzu təmirə bağlnadığından bölməyə müraciət edən qız tələbələri ümumi fiziki hazırlıqla məşğul olur.

MƏŞQÇİ-MÜƏLLİM

Əliyeva Aybəniz Qədir qızı 1969-cu ildə Bakı şəhərində anadan olub. 1986-1990-cı illərdə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman İnstitutunun məşqçi - müəllim fakültəsini bitirib. 1990-cı ildə Azərbaycan Tibb İnistutunun Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasında müəllim, 2015-ci ildən “Təbib” idman klubunda (hazırda adı “Təbib” Tədris İdman Mərkəzi) hal-hazıradək məşqçi-müəllim vəzifəsində çalışır. Dəfələrlə SSRİ Silahlı qüvvələrinin təşkil etdiyi turnirlərdə və Azərbaycan birinciliyində çempion olub. SSRİ idman ustasıdır.

Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyinin Kollegiyasının 7 may 2024-cü il tarixli qərarına əsasən Azərbaycan Respublikasının “Fəxri Bədən Tərbiyəsi və İdman işçisi" fəxri adına layiq görülüb.