STOLÜSTÜ TENNİS

Stolüstü tennis Olimpiya idman növüdür. Burada iki oyunçu, yaxud iki nəfərdən ibarət olan iki komanda öz aralarında rəqabət apararaq tennis topunu rəqibin tərəfinə atmağa çalışırlar.

Stolüstü tennis uşaqlar üçün təhlükəsiz oyun, böyüklər üçün idman həyatı deməkdir**.** Stolüstü tennis aktiv idman növü olduğu üçün çox faydalıdır. Tennis oynayarkən bütün əzələ qrupları güc və çeviklik inkişaf etdirən işə daxil edilir, qolların və biləklərin əzələlərini gücləndirməyə, əllərin motor bacarıqlarını öyrətməyə imkan verir. Bu idman növü ürək-damar sistemini canlandırmağa, reaksiya sürətini yaxşılaşdırmağa, koordinasiyanı inkişaf etdirməyə kömək edir, topun uçuşunu izləmək isə gözlər üçün yaxşı gimnastikadır. Psixologiya baxımından tennis dərsləri psixi gərginlikdən xilas olmaq imkanı verir. Heç kimə sirr deyil ki, aktiv fiziki gərginlik zamanı orqanizm sevinc hormonları - endorfinlər istehsal edir. Endorfinlərin daimi tədarükü stresdən qurtulmağa, əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırmağa, sinir sistemini bərpa etməyə şərait yaradır. Stolüstü tennis dərsləri diqqəti yaxşılaşdırmağa, yaddaşı, strateji düşüncəni, oyunçuda iddialılıq, fiziki hazırlıq, enerji kimi keyfiyyətləri inkişaf etdirməyə və ümumi hərəkətliyi artırmağa kömək edir. Stolüstü tennislə məşğul olan gənc idmançılar sağlamlıqla yanaşı, psixoloji sabitlik əldə edir və tədris prosesində qələbələr qazanmağa başlayırlar.

BÖLMƏNİN FƏALİYYƏTİ

Tələbələrimiz stolüstü tennisə çox böyük maraq göstərirlər. Qruplarda yerli tələbələr ilə yanaşı əcnəbi tələbələr də məşğül olur və yarışlarda uğurla iştirak edirlər. Müntəzəm olaraq hər il ölkəmizin ali təhsil müəssisələri arasında Respublika çempionatları və universiada yarışları keçirilir və bu yarışlarda ATU-nun tələbələri qələbə qazanaraq mükafatlara layiq görülürlər. 2019-cü ildə Gəncədə keçirilən Respublika universiadasında da ATU tələbələrindən ibarət stolüstü tennis üzrə komandamız gərgin mübarizədən sonra I yeri qazanıb. “Təbib” idman klubunun təşkilatçılığı ilə ATU-da tədbirlər planına uyğun olaraq stolüstü tennis üzrə yarışlar keçirilir ki, tələbələrimiz bu yarışlarda həvəslə iştirak edirlər.

MƏŞQÇİ-MÜƏLLİM

Ağaməliyeva Yaroslava Vladimirovna

1972-ci ildə Bakı şəhərində anadan olub. 1990-1994-cü illərdə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutunun məşqçi-müəllim fakültəsində ali təhsil alıb. 1994-cü ildən ATU-nun Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasında müəllim, 2015-ci ildən "Təbib" idman klubunda (hazırda adı "Təbib" Tədris İdman Mərkəzi) stolüstü tennis idman növü üzrə məşqçi-müəllim vəzifəsində çalışır. Stolüstü tennis üzrə idman ustalığına namizəddir. 8 elmi məqalənin müəllifidir.