

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ

AZƏRBAYCAN DÖVLƏT İQTİSAD UNİVERSİTETİ

FAKÜLTƏ: *“Əmtəəşünaslıq”*

İXTİSAS: *“İstehlak mallarının ekspertizası və marketinqi”*

BURAXILIŞ İŞİ

MÖVZU: *“Müxtəlif idman növləri üçün olan avadanlıqların ekspertizası”*

İŞİN RƏHBƏRİ: *b/m. Cəfərova A.M.*

TƏLƏBƏ: *Quliyev Tofiq Rafiq*

BÖLMƏ: *azərbaycan*

QRUP: *314*

“TƏSDİQ EDİRƏM”

KAFEDRA MÜDİRİ:

prof. Ə.P.HƏSƏNOV

“ _____ ”

BAKI – 2015

M Ü N D Ə R İ C A T

	Səh.
GİRİŞ	3
I. İDMAN MALLARININ TƏSNİFATI VƏ AYRI-AYRI QRUPLAR ÜZRƏ ÇEŞİD XARAKTERİSTİKASI	7
1.1. Gimnastika üçün avadanlıq	7
1.2. Atletika və idman döyüşləri üçün ləvazimatlar	17
1.3. Boks üçün ləvazimatlar.....	23
1.4. Qış idman növləri üçün avadanlıq	30
II. İDMAN MALLARININ KEYFİYYƏTİNƏ VERİLƏN TƏLƏBLƏR	38
2.1. İdman mallarının keyfiyyətinə verilən ümumi tələblərin təyini	43
2.2. İdman oyunları üçün avadanlıqların çeşidinin öyrənilməsi, onların keyfiyyətinin təyini	44
2.3. Yüngül atletika üçün avadanlıqların çeşidinin öyrənilməsi, onun keyfiyyətinin təyini	45
2.4. Ayaq xizəyi və konkisürmə idmanı üçün avadanlıqların çeşidinin öyrənilməsi və onun keyfiyyətinin təyini	46
NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR	49
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT	52

GİRİŞ

Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmana bütün dövrlərdə böyük diqqətlə yanaşırdılar. Çünki, insanın cəmiyyətdəki mövqeyi at çapmaq, ox atmaq, qılınc oynatmaq, güləsmək məharətinə və eyni zamanda fiziki qüvvəsinə görə müəyyənleşirdi. Yaşlılar öz bacarıqlarını ov zamanı, hərbi yürüşlər zamanı və bayramlar münasibəti ilə müntəzəm keçirilən yarış və oyunlarda təkmilləşdirirdilər. Cıdır və dövələrin yarışı xüsusilə məşhur idi.

İnsanların yerinə yetirdikləri fiziki hərəkətləri və əmək vərdişləri üzrə sınaqlarını, döyüş və mübarizə növlərini - güləş, qaçış, tullanma, ağırlıqqaldırma, üzmək, avar çəkmək, ox atmaq, qılınc oynatmaq, nizə tullamaq və s. ilk idman növləri kimi qəbul etmək olar. Arxeoloji tapıntılar əsasında onu demək mümkündür ki, atletlərin ilk yarışı güləş üzrə olmuşdur. Onun haqqında ən qədim məlumat b.e.ə. XXVII-XXVI əsrlərə təsadüf edir. Bizim eradan əvvəl (b.e.ə.) VIII əsrə aid edilən "Gilqamış" dastanında b.e.ə. üçüncü minilliyə aid olan Şumer abidələrinə istinadla güləş üzrə yarış haqqında məlumat verilir.

1922-ci ilin axırına yaxın bədən tərbiyəsi və idman işlərinə Azərbaycan Həmkarlar İttifaqları qoşulmuşdur. 1925-ci ildə Bakıda "Olimpiya Oyunları" adı altında yarışlar təşkil olunmuşdu. Bu olimpiadanın proqramına əsasən yüngül atletikanın müxtəlif növləri üzrə yarışlar daxil edilmişdi. Bu, Azərbaycanda Olimpiya oyunlarına nə qədər böyük maraq olduğunu, ümumdünya oyunlarına qoşulmaq imkanı olmayan bir şəraitdə gənclər arasında olimpiya ideallarının təbliğ olunmasının əyani göstəricisidir. Milli Olimpiya Komitəsinin prezidenti İlham Əliyev komitənin fəaliyyətində müsbət istiqamətdə əsaslı dönüş yarada bilmiş, ölkəmizdə Olimpiya Hərəkatının sürətli inkişafına təkan vermiş və onun Beynəlxalq Oyunlarının Hərəkatına fəal qoşulmasını təmin etmişdir.

Qədim insan təbii təkamül prosesi keçərək inkişaf etmişdir. Şübhəsiz belə bir prosesdə insanın fiziki gücü, cəldliyi, reaksiya qabiliyyəti, sağlamlığı olduqca böyük əhəmiyyət kəsb etmişdir. Yalnız bu keyfiyyətlərə malik insanlar təbii seçmənin süzgəcindən keçə bilmişlər. İnsan yaşamaq naminə vəhşi heyvanlarla

vuruşmuş, sürətli qaçışı, eləcə də fiziki qüvvəsi hesabına təhlükədən xilas ola bilmişdir. Belə bir cəhət hər bir insanın özünün fiziki kamilliyinin qayğısına qalması tələbini ortaya atmışdır. Zaman ötdükcə insanlar öz aralarında fiziki və əqli qabiliyyətlərini sınamaq məcburiyyətində də qalmışlar. Məhz fiziki sınaqlardan keçən adamlar tayfa və qəbiləyə rəhbərlik etmək hüququ qazanmışlar. Beləcə insanlar arasında öz fiziki keyfiyyətlərini mübarizədə sınamaq tələbi də meydana çıxmışdır. Cəmiyyət inkişaf etdikcə bu sınağın, mübarizənin forma və üsulları dəyişmiş, müxtəlif növləri meydana çıxmışdır. Bəşər mədəniyyətinin ən böyük nailiyyətlərindən biri olan idmanın yaranmasının əsasında belə mübarizə formaları durur. İdman müxtəlif hərəkət kompleksləri üzrə yarışlar və hazırlıq məşqləri keçirilməsi sistemi kimi böyük təkamül prosesini yaşamışdır. İnsanların yerinə yetirdikləri fiziki hərəkətləri və əmək vərdişləri üzrə sınaqlarını, döyüş və mübarizə növlərini, məsələn, güləş, qaçış, tullanma, ağırlıqqaldırma, üzmək, avar çəkmək, ox atmaq, qılınc oynatmaq, nizə tullamaq və sairəni ilk idman növləri kimi qəbul etmək olar. Heç şübhə yoxdur ki, bütün xalqlarda bu cür idman növləri olmuşdur. Bu növlərdən hər hansı biri üzrə ilk idman yarışının birinci dəfə harada, nə vaxt keçirilməsi haqqında dəqiq fikir söyləmək mümkün deyildir. Arxeoloji tapıntılar əsasında onu demək mümkündür ki, atletlərin ilk yarışı güləş üzrə olmuşdur. Onun haqqında ən qədim məlumat b.e.ə. XXVII-XXVI əsrlərə təsadüf edir. B.e.ə. VIII əsrə aid edilən "Gilqamış" dastanında b.e.ə. üçüncü minilliyə aid olan Şümer abidələrinə istinadla güləş üzrə yarış haqqında məlumat verilir. Güləş Azərbaycan da qədim dövrlərdən yayılmış ənənəvi idman növü olmuşdur. Azərbaycan xalqının dastan və nağıllarında, yazılı abidələrində güləş yarışlarından çox bəhs olunur. Tariximizin qədim yazılı abidəsi olan "Kitabi-Dədə Qorqud" dastanlarında güləşlə yanaşı başqa təkbətək mübarizə növlərindən də geniş bəhs olunur. Bu mübarizələrin çox vaxt yarış məqsədi daşması açıq-aşkar qeyd olunur. Nağıl və dastanlarda igidlər aslan, buğa, dəvə ilə güclərini sınayır, bir-biri ilə qurşaq tutub güləşirlər. Zaman keçdikcə güləş inkişaf etmiş, ona münasibət, onun keçirilmə qaydaları dəyişmiş, belə qarşılaşmalar xüsusi yerlərdə keçirilmişdir.

Azərbaycanda qədim tarixə malik idman növü olan güləş yarışları da sonralar xüsusi yerlərdə - zorxanalarda keçirilmişdir.

Oğuz elinin igidləri, o cümlədən qızları da at çapmaqda, qılınc oynatmaqda, ox atmaqda mahir olmuşlar. Bu diyarda oğlanlara döyüşdə, təkbətək mübarizədə qalib gəlməyincə, igidlik göstərməyincə ad verməzmişlər."Kitabi-Dədə Qorqud" dastanlarında adı çəkilən idman yarışlarına başqa mənbələrdə rast gəlmək olur. XI əsr Azərbaycan şairi Xaqani Şirvaninin əsərlərində də çövkən, at çapmaq, şahmat, qılıncoynatma və s. oyunlardan danışılır.

Dahi Nizaminin Xosrov və Şirin əsərindən və "Kitabi-Dədə Qorqud" boylarından isə məlum olur ki, Azərbaycanda çovqanın tarixi hətta VI-VII əsrlərə və bəlkə ondan da qabaqlara gedib çıxır.

Orta əsrlərdə Azərbaycan dünyada öz qüdrəti və əzəməti ilə seçilən islam aləmində mədəni inkişafı, elmi potensialı baxımından ən qabaqcıl dövlətlərdən biri idi. Ölkədə fəlsəfə, təbabət, astronomiya, riyaziyyat kimi elmlər, musiqi, ədəbiyyat, təsviri incəsənətlə yanaşı, idmanın intellektual növü olan şahmat da geniş yayılmışdı. Azərbaycan şahlarının saraylarında şahmat sevimli məşğuliyyətə çevrilmişdi. Azərbaycanda şahmat oynayanların cərgəsində qadınlar da az deyildi.

Azərbaycan idmanının tarixi ilə bağlı fikirləri ümumiləşdirib belə bir nəticəyə gəlmək olur ki, ölkədə idman çox qədim bir tarixə malik olmuşdur. Azərbaycanda güləş, oxatma, qılıncoynatma, nizə atma, atçapma, Çovqan, Sürpapaq, Baharbənd, daşqaldırma, miloynatma, şahmat və sair idman oyunları geniş yayılmışdır.

Ötən əsrin əvvəllərində Bakı neft şəhəri kimi sürətlə inkişaf edərək dünyanın ən iri sənaye mərkəzlərindən birinə çevrilmişdi. Bununla əlaqədar müxtəlif ölkələrdən neft mütəxəssisləri və fəhlələr Bakıya axışib gəlirdilər. Xaricdən gələnlər asudə vaxtlarını yaxşı keçirmək məqsədilə öz ölkələrində populyar olan idman növlərinin Azərbaycanda yayılmasına çalışırdılar. Nəticədə həmin illərdə Bakıda üzgüçülük, yüngül atletika, ağır atletika, gimnastika, futbol və bir çox başqa idman növləri populyarlaşmağa başlayır.

XX əsrin əvvəllərində Bakıda futbol daha geniş şöhrət qazanır. Qısa müddətdə şəhərdə çoxlu futbol komandaları yaranır. "Balaxanı futbolçular dərnəyi", "Stela"

və "İdmanın dostları", "İdmançı" və "Konqres", "Unitas", "Belaya", "Senturion", "Tərəqqi" və sair belə komandalardan idi.

Azərbaycan güləşi daim özünün tarixi ənənəsini qoruyub saxlamışdır. Dünyanın ən mötəbər idman yarışı olan Olimpiya Oyunlarına Azərbaycandan ən çox lisenziyanı güləşçilər qazanmışlar. Atlantada 8, Sidneydə isə 9 Azərbaycan güləşçisi Olimpiya Oyunlarının iştirakçısı olmuşdur. İki olimpiadada əldə olunmuş dörd medaldan ikisini - bir qızıl və bir gümüş medalı güləşçi Namiq Abdullayev qazanmışdır.

Əsrin son on ili Azərbaycan milli komandasının yaradılması, klublarımızın Avropa kuboklarında debütü ilə əlamətdar olmuşdur. Doğrudur futbolumuz müstəqillik illərində böyük uğurlar qazanmamışdır. Hazırda Azərbaycan futbolu durğunluq dövrünü yaşayır.

Yuxarıda qeyd olunanlardan göründüyü kimi Azərbaycan zəngin idman ənənələrinə malik olan bir dövlətdir. Bu ənənələrin minillik tarixi, enişli-yoxuşlu inkişaf yolu vardır. Bu gün Azərbaycan idmanı özünün ən uca zirvələrinin fəthinə doğru gedir. Sidney Olimpiya Oyunları bir daha sübut etdi ki, Azərbaycan idmançıları ən yüksək zirvələrə çıxmağa qadirdirlər.

İdmanın respublikamızda belə güclü inkişafı bütün növ idmana aid olan avadanlıqlarda yaxşı təminata ehtiyacı artır. Ölkəmizdə xüsusi ixtisaslaşdırılmış idman malları marketləri getdikcə genişlənir. Odur ki bu malların keyfiyyət göstəricilərinin ekspertizasının çeşidinin düzgün öyrənilməsi çox vacibdir.

Buraxılış işinin bu mal qruplarına geniş təhlili aparmaq məqsədi ilə yazılmışdır.

I. İDMAN MALLARININ TƏSNİFATI VƏ AYRI-AYRI QRUPLAR ÜZRƏ ÇEŞİD XARAKTERİSTİKASI

İdman ləvazimatlarının və avadanlıqlarının əsas qrupuna paltar, ayaqqabı, idman alətləri və avadanlıqları, cihazlar (təyyarələr, yaxtalar, skuterlər, planerlər), idman tikililərinin və yarışlara xidmət üçün avadanlıq və cihazlar daxildir.

1.1. Gimnastika üçün avadanlıq

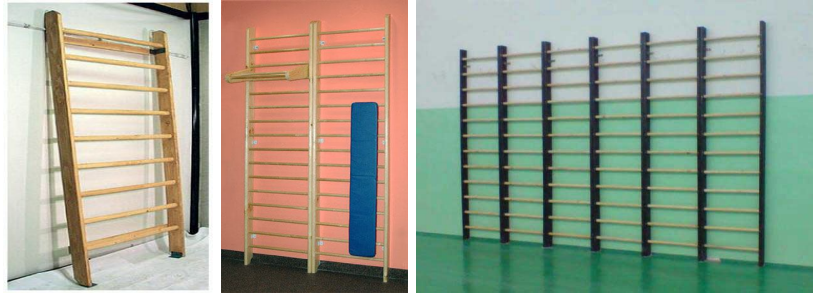
Əsas, idman, bədii gimnastika və akrobatika növləri bir-birindən fərqləndirilir. Bu bölgüyə müvafiq olaraq gimnastika avadanlığı qruplara bölünür.

Əsas gimnastika üçün avadanlıq. Əsas gimnastika (gigiyenik və sağlamlaşdırıcı) insanların ümumi fiziki inkişafını və sağlamlığını möhkəmləndirmək, əsas hərəkət vərdişlərinin aşılınması və idman bölmələrində məşğul olmağa hazırlıq məqsədi daşıyır. Ümumi fiziki hazırlıq üçün trenajorlardan, dırmanmaq üçün kəndirlərdən, qantellərdən, espanderlərdən, ağır toplar və s. istifadə edilir.

Dırmanmaq üçün avadanlığa gimnastika nərdivanları, oturaqlar, kəndirlər, şüvüllər və s. aiddirlər.

Gimnastika divar-nərdivanı divara möhkəm bərkidilmiş nərdivandır. Onlar bir cərgəli və ya iki cərgəli ola bilərlər (şəkil 1.1).

Gimnastika oturağı universal idman alətidir. Oturaq və uzanıq vəziyyətdə müxtəlif idman hərəkətləri etmək üçün nəzərdə tutulub. Oturağın ayaqlarını birləşdirən mil müxtəlif cür trazaşdırma hərəkətlərini məşq etdirmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Oturağın alt hissəsində xüsusi qarmaqlar bərkidilmişdir ki, gimnastika nərdivanına müxtəlif maili bucaq altında birləşdirərək hərəkətlər etmək mümkün olsun.



Şəkil 1.1. Müxtəlif növ gimnastika divar nərdivanları

Gimnastika şüvülü dırmanmaq hərəkətlərinin məşqi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Yüksək möhkəmliyə malik (palıd, göyrüş və ya şam) ağac növlərinin lövhələrinin bir-birinə yapışdırılması üsulu ilə silindrik formada hazırlanır. Gimnastika şüvülünün uzunluğu 5000 mm, diametri 40 mm (qadınlar və uşaqlar üçün), 50 mm (kişilər üçün) olur. Şüvül düz və hamar səthli olmalıdır. Gimnastika şüvülünün uc hissəsinə tavadan asmaq üçün metal qarmaq bərkidilir.

Dırmanmaq üçün buraz qalın pambıq iplikdən hörmə üsulu ilə hazırlanır. Onun bir ucuna metal qarmaq bərkidilir, digər ucu isə xüsusi kəndirlə toxunur və təbii və ya süni gönlə üzlənir. Burazın uzunluğu 5100 mm, qalınlığı 35 mm (uşaqlar üçün), 40 mm (qadınlar üçün) isə 50 mm-dir (kişilər üçün).

Dartışmaq üçün buraz güc və dözümlüyü artırmaq üçün komanda oyunlarında istifadə olunur. Dırmanmaq üçün burazdan daha uzun olması ilə fərqlənir (1250 mm). Onun hər iki uc tərəfi təbii və ya süni dəri ilə örtülür və tən ortasında rəngli işarə çəkilir.

Gimnastika nərdivanı da şüvül və buraz kimi idman zalının tavanına polad qarmaqların vasitəsi ilə bərkidilir. Bu növ nərdivanlar həm ağac materialından, həm də kəndirdən hazırlana bilər. Gimnastika zalının hündürlüyündən asılı olaraq kəndir nərdivanlar üç nömrədə hazırlanır №1 – 5700 mm, №2 – 6300 mm, №3 – 7800 mm ölçülərdə olur.

Trenajorlar əhalinin ev şəraitində və sağlamlıq qruplarında ümumi fiziki hazırlıqla məşğul olması üçün nəzərdə tutulmuşdur.

«Zdorovye» gimnastika kompleksi 230 sm hündürlükdə divara birləşdirilən şaquli metal çərçivədən və bəzi idman hərəkətlərini yerinə yetirmək üçün açılıb-yığılan çərçivədən ibarətdir (şəkil 1.2). Açılıb-yığılan çərçivənin üzərində təkərli arabacıq hərəkət edir və ona divara bərkidilmiş çərçivə ilə bağlayan iki yay bərkidilmişdir. Şaquli çərçivənin üzərində istənilən təzyiqli gücünü yarada bilən bloklarla təchiz edilmiş və müxtəlif isiqamətlərdə hərəkət edən espanderlər bərkidilmişdir. Espanderlərin konstruksiya quruluşu onların üzərində yayların dəyişdirilməsinə imkan verir.



Şəkil 1.2. Müxtəlif növ trenayorlar, «Zdorovye» gimnastika kompleksi və qaçış cıǵırı

Xaricdə istehsal edilmiş atletika mərkəzləri adlandırılan gimnastika komplekslərində espanderlərin əvəzinə ümumi çəkisi 100 kq olmaqla 3-5 kq çəkiddə səsudan vinil üzlüklə plitə dəstlərindən istifadə olunur. Onları poliuretan izoləli polad troslardan asırlar.

Müasir qaçış cıǵırları insanın saǵlamlıq vəziyyətindən və yaşından asılı olaraq yükü proqramlaşdıran avtopilotla təchiz edilmişdir. Maye kristal displeydə kompüter məşqin bütün parametrlərini işıqlandırır: qaçış cıǵırının lentinin sürətini

və əyilmə bucağını, məsafəni, nəbzi, tempi (məsafəyə sərf olunan vaxt), sərf edilmiş kalorilərin miqdarını.

Velotrenajorlar ürək qan-damar və tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsinə xidmət edir. Velotrenajor çərçivədən, yəhərdən, sükandan, pedaldan, yüklənmə qurğusundan və «keçilmiş» yolu, sürəti, sərf edilmiş kilokaloriləri, nəbzi və digər parametrləri ölçməyə imkan verən velokompüterdən ibarətdir.

Disk-trenajor insanın vestibulyar aparatının inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. O bir-birlərinin üzərində diyircəkli metal kürələrin üstündə sərbəst hərəkət edən iki polad diskdən (əsas və platforma) ibarətdir. Trenajorun üzərində bədənin müxtəlif istiqamətlərə fırlatma hərəkətləri edilir.

Ümumi fiziki hazırlıq avadanlıqlarına müxtəlif növ massaj alətləri də aid edilir: massaj ağacı, massaj lenti və elektrikli çalışan avtomassaj cihazı. Massajın məğzi ondan ibarətdir ki, titrəmə hərəkətləri insan orqanizminə müsbət təsir göstərir – gümrahlıq hissi yaranır, əhval-ruhiyə yüksəlir.

Qantellər ümumi fiziki hazırlığın artırılması, qol, bilək, çiyin əzələlərinin möhkəmləndirilməsinə xidmət edir. Yerli müəssisələr tərəfindən müxtəlif növ qantellər satılır. Sabit çəkili qantellər əsasən çuqundan və ya digər metaldan tökmə üsulu ilə hazırlanır. Qantellərin ortası əl ilə tutmaq üçün rahat hazırlanır kənarları isə kürə, disk və ya altıbucaq şəkilli istehsal olunur. Çəkisi dəyişdirilə bilən qantellər isə öz konstruksiya quruluşuna görə kiçik ölçülü ştanqlara bənzəyirlər. Bu cür qantellərin polad tutacaqlarına çəkisi 2 kq-dan 24 kq-a qədər çəkisi olan disklər geyindirilir.



Şəkil 1.3. Qantellər:

*1-yaylı qantel; 2 – bütöv qantel; 3 – çəkisi dəyişdirilə bilən qantel;
4 – müasir plastik örtüklü qantellər.*

Yaylı qantellər bütöv sabit çəkili qantelin tən ortasından iki yerə bölünməsi və aralarına sərt yayların yerləşdirilməsi ilə istehsal olunur. Yaylı qantellər qol-bilək əzələlərinin möhkəmləndirilməsi yanaşı əl və barmaqların əzələlərinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Qantelin çəkisi 1 kq-dan 4 kq-a qədər olur.

Espanderlər əl, bilək, qol, çiyin və kürək əzələlərin inkişafı üçün zəruridirlər. Espanderlərin iş prinsipi elastik rezin lentin, metal yayların və bərk rezin həlqələrin dartılması və sıxılmasına əsaslanır. Bilək və çiyin espanderləri vardır (şəkil 1.4).



Şəkil 1.4. Espander

Ağır toplar tullama-itələmə hərəkətlərini məşq etdirən zaman qüvvə və cəldliyi inkişaf etdirmək üçün zəruridirlər. Toplar təbii və ya süni göndən kəsilmiş 10-12 parçanın bir-birinə tikilməsi ilə hazırlanır və içərisinə pambıq və ya yun,

dəniz otu və ya at tükü doldurulur. Bu toplar müxtəlif çəkiddə olmaqla 5 nömrədə hazırlanırlar.

Döşəməüstü kiçik ölçülü yaylı tərəzilər insanın çəkisinin ev şəraitində nəzarətdə saxlanması üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu növ tərəzilər döşəmənin üzərində dayanan əsas hissədən və üzərinə keçirilmiş və yayların üzərində dayanan yüngül platformadan ibarətdir. Tərəzinin üzərindəki oxlu indikator çəkinin kq-la ölçülməsinə imkan verir.

İdman gimnastikası üçün ləvazimatlar. Müasir gimnastika çoxnövcüliyyəsinə müxtəlif hündürlükdə paralel gimnastika qollarında, turnikdə, halqalarda, gimnastika atlarında hərəkətlərin edilməsi daxildir.

Paralel gimnastika qolları möhkəm ağac növləri olan göyrüş, palıd, şamdan hazırlanmış və daxilindən metal ox keçirilmiş 3500 mm uzunluqda xüsusi şarnir mexanizmləri ilə dörd ədəd boruşəkilli metal dayaqların üzərinə yerləşdirilmiş iki şüvüldən ibarətdir. Qeyd edilən xüsusi şarnirli mexanizmlər vasitəsilə şüvüllər arasındakı məsafələri artırıb azaltmaq mümkündür. Boruşəkilli dayaqların teleskopik quruluşu şüvüllərin hündürlüyünün artırılıb azaldılmasına imkan verir. Dayaqlar ağır tökmə çuqun bünövrənin üzərindəki oyuqlara bərkidilir ki, gimnastika hərəkətləri zamanı paralel qollar tərpənməsinlər. Dörd növdə paralel gimnastika qolları istehsal edilir: kişilərin yarışması üçün (hündür), qadınlar üçün (müxtəlif hündürlüklü), kütləvi (alçaq hündürlüklü) və universal. Onlar şüvüllərin döşəmədən hündürlükləri ilə və aralarındakı məsafələrin müxtəlifliyi ilə fərqlənirlər.

Gimnastika turniki 2400 mm uzunluğu və 28 mm eni olan poladdan hazırlanmış, iki teleskopik dayaqa bərkidilmiş şüvüldən ibarətdir. Öz növbəsində dayaqlar tros, zəncir və qarmaqlar vasitəsilə döşəməyə bərkidilir. Troslar talper adlandırılan xüsusi vintli qurğu ilə təchiz edilmişdir ki, onun vasitəsilə trosların uzunluğunu tənzimləmək mümkündür. Turnikin şüvülünün istehsalı üçün yüksək keyfiyyətli yay-ressor poladından istifadə olunur. Standart turniklərdən başqa yarışlar üçün və universal turniklər istehsal edilir ki, onların ölçüləri 2450 mm-dən 1450 mm-dək dəyişir.

Gimnastika halqaları satışı iki ədəd halqa, iki ədəd göndən asma qayış və iki trosdan ibarət olaraq daxil olur. Halqalar fıstıq və ya göyrüş ağacından hazırlanır. Halqaların daxili diametri 180 mm, qalınlığı isə 28 mm olaraq hazırlanır. Halqaların bərkidildiyi gön qayışlar tavana bərkidilmiş troslara xüsusi şarnirli qurğu ilə bərkidilirlər. Şarnirli qurğu idmançının hərəkətləri zamanı trosların birinə burularaq sarınmasının qarşısının alınması üçün istifadə olunur. Troslar gimnastika zalının tavanına bərkidilmiş bloklardan keçirilir. Ustalar üçün və kütləvi halqalar istehsal olunur.

Gimnastika tiri qadınlar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu uzunluğu 5000 mm, işlək üst səthinin eni 100 mm olan iki metal dayaq üzərinə bərkidilmiş, iynəyarpaqlı ağac növlərindən hazırlanmış və üzəri bərk ağac növlərindən rəndələnmiş sponla örtülmüş tirdir. Tirin dayaqları polad borulardan hazırlanmış və xüsusi vintli qurğu ilə təchiz edilmişdir. Bu qurğunun vasitəsi ilə tirin hündürlüyünü tənzimləmək mümkündür. Dörd növ tirdən istifadə olunur: alçaq (sabit hündürlüklü) və universal (dəyişən hündürlüklü), sərt və yumşaq üzlüklü. Alçaq tirlərin hündürlüyü 400 mm, yarışlar üçün maksimal hündürlüklü tirlərin hündürlüyü 1200 mm-dir (şəkil 1.5).



Şəkil 1.5. Gimnastika tiri

Gimnastika atının gövdəsinin uzunluğu 1600 mm, eni 350 mm, hündürlüyü isə 280 mm-dir. Gövdə dörd ədəd dayaq «ayaqlar»ın üzərinə yerləşdirilmişdir. Bu dayaqlarda quraşdırılmış qurğunun köməkliyi ilə gövdənin döşəməyə nisbətən

hündürlüyünü tənzimləmək mümkündür. Gimnastika atının gövdə hissəsinin əsasını ağacdan hazırlayırlar, onun üzərini keçə və ya süngərli rezin materialla örtürlər, bütün bunların üzərinə kisəlik parça keçirilir və təbii sərrac-yəhər yumşaq yuft dərisi ilə örtürlər. Gimnastika atının ümumi çəkisi 125 kq-dan artıq olur, buna görə də onun bir yerdən başqa yerə daşınması üçün iki ayağının altına xüsusi açılan diyircək bərkidilir. Üç növ gimnastika atı istehsal edilir: üzərində dönüşlər etmək üçün, tullanmaq üçün və universal növləri vardır. Üzərində dönüşlər etmək üçün olan gimnastika atının gövdəsinin üzərində iki oval formalı yarımhəlqə yerləşdirilmişdir ki, idmançılar onlardan yapışaraq müxtəlif dönüş hərəkətləri yerinə yetirilər. Bu növ atın hündürlüyü 1100 mm olur (şəkil 1.6).



Şəkil 1.6. Gimnastika atları

Tullanış üçün olan atların üzərində həlqələr olmur və onların hündürlüyü 1200 mm-dən (qadın üçün) 1350 mm-dək (kişilər üçün) olur. Universal at isə həm tullanmaq, həm də dönüş hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Belə ki, bu cür atın gövdəsində xüsusi yuvacıqlar vardır ki, istənilən vaxt həlqələri oraya bağlamaq mümkündür. Onun hündürlüyünü 900 mm-dən 1350 mm-dək tənzimləmək mümkündür.

Gimnastika atlarının məktəb idman zallarında istifadə edilməsi üçün kiçik ölçülü növü də vardır. Bu növ atın gövdəsinin uzunluğu 670 mm-dir.

Gimnastika döşəkləri müxtəlif idman qurğularından tullanarkən və ya digər hərəkətlər edərkən zərbənin yumşaldılması və zədələnmənin qarşısını almaq məqsədi ilə istifadə olunur. Gimnastika döşəklərinin iki ölçü növü vardır: 2000 x 1250 mm və 2000 x 1000 mm; onların qalınlığı 65 mm-dən çox olmamalıdır. İdman döşəklərinin içi pambıq, yun, porolon və ya süngərli rezinlə doldurulur. İçliyin üzəri parusin, pambıq və ya kətan parça ilə örtülür. Gimnastika döşəyinin üzü süni dəridən tikilir. Müasir dövrdə uşaq və yeniyetmə gimnastların məşqi və yarışları zamanı qalınlığı 200 mm olan porolon gimnastika döşəklərindən də istifadə olunur. Lakin peşəkar idmançıların yarışlarında bu cür döşəklərin istifadəsinə icazə verilmir.

Dayaq tullanışları üçün körpülər paralel qollar, gimnastika atının üzərinə tullanaraq məşq etmək üçün istifadə olunur. O, bir-birlərinə möhkəm bağlanmış əsas bünövrə hissə və platformadan ibarətdir. Bünövrə hissə ilə platformanın arasında yaylar yerləşdirilmişdir. Körpünün bütün detalları yüksək keyfiyyətli yapışdırılma laylı fanerdən hazırlanır. Platformanın üzəri girintili-çixıntılı rezin təbəqə ilə örtülür.

Bədii gimnastika üçün ləvazimatlar. Bədii gimnastika qadın idman növüdür və hər hansı bir əşya ilə (lent, top, çənbər, ip, gürz) və ya əşyasız musiqi sədaları altında müxtəlif rəqs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi ilə müşayiət olunur.

Bədii gimnastika elementlərinin məşq edilməsi üçün gimnastika çubuqlarından istifadə edilir. Bu cür çubuqların istehsal edilməsi üçün ağac və ya polietilen materialdan istifadə olunur. Əlvan rənglərə boyanmış çubuqların uzunluğu uşaqlar üçün 750 mm, böyüklər üçün 1100 mm, diametri isə 21 mm-dən 30 mm-dək olur.

Gimnastika güzrləri forma etibarını ilə butulkaya bənzər, uc hissəsi isə kürəşəkilli olaraq istehsal edilir. Plastik kütlədən yüngülləşdirilmiş güzrlər və daxilindən metal mil keçirilmiş bir ucu kürə digər ucu isə armud formalı ağacdan hazırlanmış hissələrdən ibarət güzrlər istehsal edilir. Güzrlərin uzunluğu uşaq və qadınlar üçün 460 mm, kişilər üçün 520 mm-dir. İdman yarışları üçün güzrlərin çəkisi isə 150 qram olur. Gimnastika güzrünün başlığında kürənin diametri ciddi

normalaşdırılır və onların ölçüsü 30 mm olmalıdır. Onlar qızılı, gümüşü və bürünc rənglər istisna olmaqla istənilən rənglərdə ola bilərlər.

Gimnastika çənbələri ağacdan, alüminiumdan, poladdan və plastik kütlədən hazırlanırlar. Çənbələri həm bədii gimnastika üçün (daxili diametri 900 mm) və ümumi fiziki hazırlıq üçün (uşaqlar üçün – 510 mm, yeniyetmələr üçün 700 mm və böyüklər üçün 830 mm diametrlə) nəzərdə tutulurlar. Bədii gimnastika üçün çənbələrin borularının diametri 14 mm, ümumi gimnastika üçün 20 mm olur.

Polietiləndən hazırlanan çənbələrin istehlak xassələri yüksək olmur: belə ki, çəkisi az olduğu üçün onların sabit saxlanması üçün fırlanma sürəti aşağı olur. Polietilenin həmçinin davamlılığı və etibarlılığı aşağı olur.

Gimnastika ipləri rezin şnurdan və ya kəndirdən dəstəklə və ya dəstəksiz hazırlanırlar. Şnurun uzunluğundan asılı olaraq uşaq (2730 mm), yeniyetmə (2830 mm) və böyüklər üçün (2930 mm) gimnastika ipləri istehsal olunur. Ev şəraitində gimnastika üçün dəstəyi şarnirsiz o qədər də bəla olmayan iplərdən istifadə edirlər.



Şəkil 1.7. Gimnastika ipi

Gimnastika topları qızılı, gümüşü və bürünc rənglər istisna olmaqla istənilən əlvan rənglərdə rezin materialından hazırlanır. Aşağı dərəcəli idmançılar 80-150 mm diametrlə kiçik və orta toplardan, yuxarı dərəcəli idmançılar və ustalar 200 mm diametrlə və çəkisi 400 qramdan az olmayan toplardan istifadə edirlər.

Gimnastika lentləri aşağı dərəcəli idmançılar üçün 6000 mm uzunluqda, 40-60 mm enində, yüksək dərəcəli idmançılar üçün 5000 mm uzunluqda, 25 mm enində atlas və ya digər materialdan hazırlanır. Lent 500-600 mm uzunluqda, 10 mm diametrlə ağac və ya plastik çubuğa 70 mm uzunluqda şnurla bərkidilir. Gimnastika lentləri də qızılı, gümüşü və bürünc rənglər istisna olmaqla istənilən əlvan rənglərdə buraxılır.

Akrobatika üçün ləvazimatları. Akrobatika ilə məşğul olmaq üçün akrobatika cığırından, trampindən, lonjadan və s. istifadə olunur.

Akrobatika hərəkətlərini yerinə yetirmək üçün xüsusi cığırın ümumi uzunluğu 30 metr olur, onlardan əsas hissə adlandırılan 25 metr uzunluqda məsafəyə qalınlığı 100-200 mm olan gimnastika döşəkləri düzüb onların da üzərinə örtük çəkirlər, qalan 5 metrlik hissə akrobatik hərəkətlər yerinə yetirən idmançının yerə yumşaq enməsi məqsədi ilə bir qədər qalın döşənən hissədir.

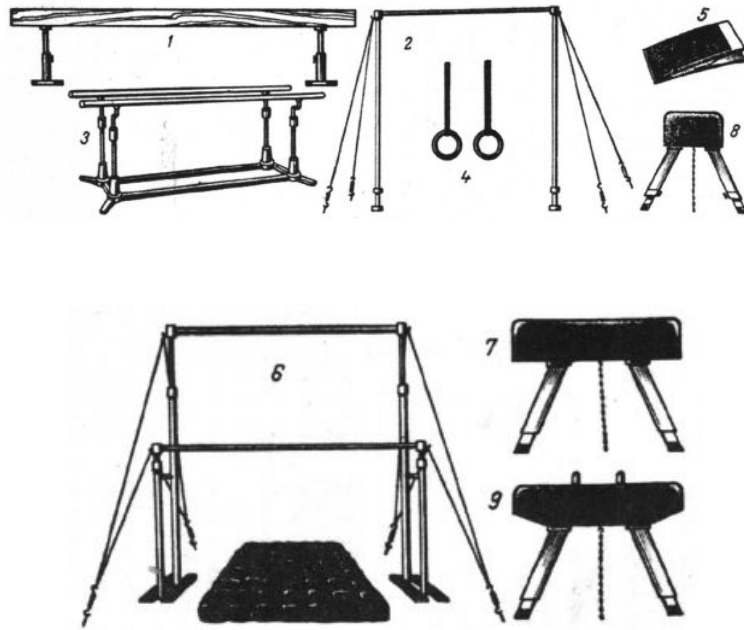
Akrobatika tullanışları üçün trampinlərin əsas bünövrə hissəsi metal çərçivədən hazırlanır. Metal çərçivənin üzərinə rezin amortizatorların vasitəsilə platforma bərkidilir. Platforma yüksək keyfiyyətli yapışdırılma laylı fanerdən hazırlanır. Platformanın üzəri girintili-çixıntılı rezin təbəqə ilə örtülür.

Xüsusilə təhlükəli akrobatika hərəkətlərini yerinə yetirərkən idmançının zədələrdən qorunması üçün xüsusi şarnir vasitəsilə idmançının belinə bağlanan lonja adlandırılan qurğudan istifadə olunur.

1.2. Atletika və idman döyüşləri üçün ləvazimatlar

Atletika dedikdə fiziki hərəkətlərin vasitəsilə insanın gücünün və cəldliyinin artırılması sənəti başa düşülür. Atletikanın ağır və yüngül növləri vardır.

Yüngül atletika, demək olar ki, ən kütləvi idman növüdür. Buraya müxtəlif məsafələrə qaçış və idman yerışı, uzunluğa və hündürlüyə tullanmaq, disk, nizə, çəkiç, qumbara tullamaq, yadro itələmək və həmçinin yüngül atletika çoxnövçülüüyü daxildir.



Şəkil 1.8. Gimnastika ləvazimatları:

1- gimnastika tiri; 2 – turnik; 3 - paralel qollar; 4 – halqalar; 5 – gimnastika körpüsü; 6 – müxtəlif hündürlüklü paralel qollar; 7 – tullanış üçün gimnastika atı; 8 – kiçik gimnastika atı; 9 – gimnastika atı.

Yüngül atletikanın populyarlığı və kütləviliyi onun əlçatan olması, yerinə yetirilən hərəkətlərin çoxsaylı olması, həm idman zallarında həm də açıq havada məşğul olmaq imkanının olması ilə izah olunur.

İdman döyüşləri üzrə yarışlara güləş, boks və qılıncoynatma yarışları daxildir. Qılıncoynatma avadanlıqlarına rapira və şpaqa kimi silahlar daxildir. Deşici və kəsici alətləri pərakəndə ticarət şəbəkəsi vasitəsilə satılmadığı üçün bu dərslikdə onlar nəzərdən keçirilməyəcək.

Qaçış üçün avadanlıq. Yüngül atletikanın əsas növü olan qaçış üçün ləvazimatlara idmançının geyim və ayaqqabısından başqa start üçün qəlib və tapança, estafet çubuğu, yüngül atletika səddi, saniyəölçən və addımölçən aiddir.

Start qəlibləri qısa və orta məsafələrə qaçış yarışlarında idmançıların start xəttindən sıçrayaraq qaçışa başlaması üçün lazımdır. Start qəlibləri əsas hissədən və şarnir qurğusu vasitəsilə ona birləşdirilmiş platformadan ibarətdir. Qəlibin əsasının altında olan tikanlar onun torpaqda sürüşməməsini təmin edir, platforma

isə zəruri bucaq altında maili tənzimlənir. Sənaye tərəfindən həm təbii həm də süni örtüklü qaçış xəttləri üçün qəliblər buraxılır.

Start tapançası yarışlar zamanı idmançıların hərəkətə başlaması üçün səs və ya işıq signalı verir. Bu tapançaların lüləsi olmur və 5,6 mm kalibrli 8 gülləsiz patronla doldurulan darağı olur. Patron əvəzinə Javelo ovçu kapsullarından da istifadə etmək olar. Tapança üzərində «B» işarəsi olan gülləsiz patronlar üçün daraqla və ya «Ü» hərfi ilə işarələnmiş Javelo kapsulu üçün daraqla dəstləşdirilir.

Estafet çubuqları 40 mm diametrli, 300 mm uzunluqlu, 150 qram çəkiddə əlvan rənglənmiş ağac borulardır.

Yüngül atletika səddi iki dayaq üzərində 1200 mm uzunluqda hazırlanır. Hündürlüyü dəyişdirilə bilən səddlər istehsal olunur. Yarışların şərtlərindən asılı olaraq hündürlüyünə görə 5 nömrədə səddlər istifadə olunur (hündürlüyü 1067 mm olan №1-dən başlayaraq hündürlüyü 762 mm olan №5-dək).

Ticarət müəssisələrinə cib, qol, elektron və mexaniki saniyəölçənlər daxil olur. Saniyəölçənlərin dəqiqliyi 1 saniyədən 0,01 saniyəyədək dəyişir. Saniyəölçənlər bir əqrəbli 60 saniyəni ölçmək üçün və əlavə 1 saatı ölçmək üçün əqrəbi olan iki əqrəbli olurlar.

Addımölçənlər cib və qol üçün olurlar. Addımölçənlər işləmə prinsiplərinə görə ətalət cihazlarına aiddirlər. Addımölçənin köməyi ilə insanın gündəlik hərəkət yükünü və həmçinin keçdiyi yolu ölçülür.

Hündürlüyə tullanmaq üçün avadanlıq. Hündürlüyə tullanmaq üçün dayaq, planka və şüyüvllərdən istifadə olunur.

Dayaqlar metal borudan hazırlanır və ağır çuğun əsasın üzərində bərkidilir. Dayaq boruların üzərində 60 mm uzunluqda xüsusi lövhəcik vardır ki, onun üzərindəki vintlərin köməyi ilə plankanı istənilən hündürlükdə qoymaq olar.

Planka həm ağac həm də metaldan boruşəkilli 25-30 mm diametrində 4 metr uzunluqda hazırlanır. Onun hər iki ucu yastılanmış olur. Bu onun üçün edilir ki, planka dayaqlar üzərində dayansın. Plankalar açıq rəngli olur və onların üzərinə üç-dörd tünd rəngli zolaq çəkilir.

Şüvüllə hündürlüyə tullanmaq üçün dayaq teleskopik konstruksiyada olmaqla bir-birinin içərisinə keçirilmiş borulardan ibarətdir. İçəri borunun uc tərəfində plankanın yerləşdirilməsi üçün çıxıntı var, aşağı boruda isə zəruri hündürlüyü almaq üçün vint vardır. Şüvüllə hündürlüyə tullanmaq üçün plankanın uzunluğu 4480 mm-dir.

Tullanmaq üçün şüvül ağacdan, metaldan və ya süni materiallardan hazırlana bilər. Yarışların qaydalarına görə istənilən uzunluqda, diametrdə və kütlədə şüvüllərdən istifadə etmək olar. Onların hazırlanma materialı yarışın nəticəsinə təsir göstərir. Şüvülün aşağı dayaq hissəsinə ağac materialından hazırlanmış tıxac bərkidilir. Əllə tutulan hissəsinə iki lay yapışqanlı lent sarınır.

Tullamaq və ya itələmək üçün ləvazimatlar. Tullamaq və ya itələmək üçün ləvazimatlara disklər, nizələr, qumbaralar, yadro və çəkiclər daxildir.

Disklər ağacdan, metaldan və ya rezindən hazırlanır. İri idman yarışlarında və rekordların qeydə alınması üçün ağac disklərdən istifadə olunur.

Ağacdan hazırlanmış diskin kənarları metal halqa ilə örtülür və mərkəzi hissəsində çəkinin tənzimlənməsi üçün xüsusi girinti açılır ki, oraya metal lövhələr qoyularaq lazım olan çəki əldə edilir.

Metal disklərin hazırlanması daha ucuz başa gəlir və buna görə də onlardan açıq havada məşqlər aparılması üçün geniş istifadə olunur. Yarış qaydalarına görə ağac disklərdən istifadə olunmalıdır, lakin əgər metal və ya plastik kütlədən olan disklərin ölçüləri və çəkisi dəqiqdirsə onlardan da istifadə etmək olar.

Rezin disklərdən adətən qapalı şəraitdə keçirilən məşqlərdə və şəhər səviyyəsində aşağı səviyyəli yarışlarda istifadə olunur.

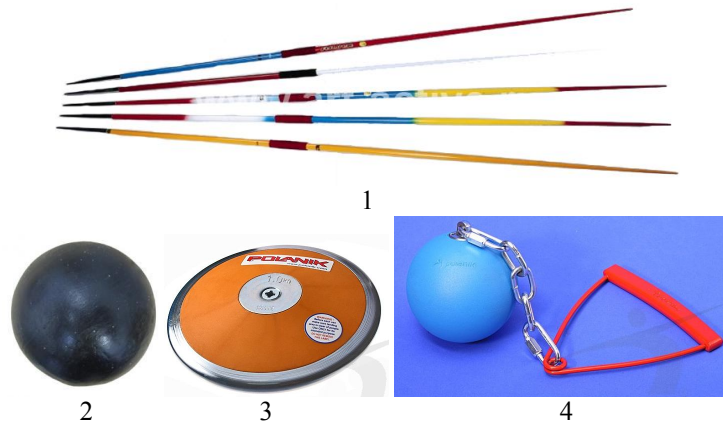
İdmançının yaş həddindən asılı olaraq 500 qramdan 2000 qramadək olan disklərdən istifadə olunur. Məşq etmək üçün çəkisi 3000 qram olan disklər də buraxılır.

Nizə də disk kimi ən qədim yüngül atletika ləvazimatı sayılır. Onun quruluşu siqaraya bənzərdir və ucuna metal ucluq bərkidilmişdir. Nizə bərk ağac növlərindən istehsal edilir. Metaldan hazırlanmış nizələrdən də istifadə edilir ki, bu zaman onun çəkisi, ölçüsü və forması dəqiq olmalıdır. Nizənin ən qalın orta

hissəsini kəndirlə elə bağlayırlar ki, bu zaman ağırlıq mərkəzi məhz həmin kəndirin altına düşsün. Kişilər üçün nizələrin kütləsi 805 qram, qadınlar üçün isə 605 qramdır.

Tullamaq üçün idman qumbaraları ağacdan, metal örtüklü digər materiallardan və həmçinin bütöv metaldan hazırlanır. Böyüklər üçün qumbaraların uzunluğu 236 mm, çəkisi 700 qram, uşaqlar üçün 165 mm, çəkisi 250 qram olur (şəkil 1.9).

Yadronu əsasən çuqundan tökürlər və ya poladdan və ya latundan küre şəklində yonurlar. Onun çəkisinin tənzimlənməsi üçün xüsusi oyuq açılır və oraya lazımi miqdarda qurğuşun tökülür. Zəruri çəki alındıqdan sonra oyuğun üzəri örtülür. İdmançının cinsindən və yaşından asılı olaraq yadroların çəkisi 7265 qramdan (kişilər üçün) 3005 qramadək (uşaqlar üçün) dəyişir.



Şəkil 1.9. Tullamaq və ya itələmək üçün ləvazimatlar:

1 – nizə; 2 – yadro; 3 – disk; 4 – çəkic

İdman çəkici yadrodan və ona şarnirlə bağlanmış məftildən və onun üzərindəki tutqacdən ibarətdir. Şarnir qurğusuna görə yadro məftilə nisbətən sərbəst hərəkət edə bilər.

Ağır atletika üçün ləvazimatlar. Ağır atletika üzrə rəsmi yarışların müasir proqramlarına ştanqanın iki əllə təkənla və sıçrayışla qaldırma daxildir. Sıçrayışla qaldırmada ştanqa baş üzərinə bir fasiləsiz hərəkətlə qaldırılır. Təkənla qaldırmada isə ştanqa əvvəlcə sinə üzərinə sonra isə baş üzərinə qaldırılır.

Ağırliq qaldırmaq üçün ləvazimatlara atletika ştanqı, daşlar, qantellər aiddirlər.

Atletika ştanqı çəkisini asanlıqla dəyişdirmək mümkün olan idman ləvazimatıdır. Ştanq yüksək keyfiyyətli poladdan yonulmuş qrif hissəsindən, disklərdən və onları qrifə birləşdirən iki açardan ibarətdir.

Ştanqlar rekord, məşq və kütləvi növlərə bölünürlər. Rekord ştanqında disklərin çəkisi 0,1 kq-dan 20 kq-dək dəyişir və ümumi sayı 20-yə çatır. Qrifin çəkisi açarlarla birlikdə 25 kq-a çatır, bütöv dəst ştanqın ümumi çəkisi isə 205 kq-dır. Məşq və kütləvi ştanqlar üçün disklərin növləri daha azdır və onların ümumi çəkisi 132,5 və 80 kq-a çatır. Onların qriflərinin ölçüləri də fərqlənir: rekord ştanqların qriflərinin uzunluğu 2200 mm, məşq qriflərinin uzunluğu 1744 mm, kütləvi ştanqların qriflərinin uzunluğu isə 1300 mm olur. Rekord ştanqlarının qrifləri yüksək keyfiyyətli yay-ressor poladından hazırlanır və üzəri daha gözəl işlənir.

İdman daşları (qır) eyni ölçüdə lakin müxtəlif çəkilərdə (16, 24 və 32 kq) çuğun materialından tökmə üsulu ilə hazırlanır. Onun çəkisinin tənzimlənməsi üçün xüsusi oyuq açılır və oraya lazımi miqdarda qurğuşun tökülür.

Ağır atletlər üçün nəzərdə tutulmuş qantellər ev şəraitində gimnastika üçün qantellərdən çəkisinin ağırlığı ilə fərqlənirlər. Bu qantellərin çəkisi 35 kq-a çata bilər.



Şəkil 1.10. Ştanqa və müxtəlif çəkili disk dəsti

Güləş üçün idman ləvazimatlar. Güləş üçün idman ləvazimatlarına güləş kisələri və müqəvvalar daxildir. Bu idman ləvazimatları həm klassik həm də sərbəst güləş növləri və eləcə də sambo, dzyu-do və karate üzrə məşqlərdə də istifadə olunur.

Güləş müqəvvaları müxtəlif növ fəndlərin öyrənilməsi və məşq edilməsi üçün istifadə olunur. Öz formasına görə güləş müqəvvaları insan bədənini xatırladır. Müqəvvanın bədən, qol və baş hissəsi pambıq lifi ilə doldurulur, üz səthi isə velveton və ya mahuddan tikilir. Müqəvvaların çəkisi 30, 35 və 45 kq olur.

Güləş kisələri də müqəvva kimi idmançıların məşq etməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Onu brezentdən tikirlər və içərisinə qumla dolu kisə yerləşdirilir. Qumla doldurulmuş kisə ilə üz səth arasına pambıq lifi doldurulur. Güləş kisələrinin üz səthi də güləş müqəvvaları ilə eyni materialdan hazırlanır. Güləş kisələrin üz səthinə eninə və uzununa zolaqlar tikilir ki, məşq zamanı onlardan rahat yapışmaq mümkün olsun. Güləş kisələri iki çəkiddə 35 və 45 kq çəkiddə hazırlanır.

1.3. Boks üçün ləvazimatlar

«Boks» ingilis mənşəli sözdür. O, «zərbə» mənasını ifadə edir. Hazırki dövrdə boks elə idman növüdür ki, burada iki idmançı arasında xüsusi qaydalarla tənzimlənən yumruq döyüşü aparılır. Boks üzrə yarışlar rinqdə keçirilir.

Boks əlcəkləri zərbənin yumşaldılması və əllərin zədələrdən qorunması üçün istifadə olunur. Boks əlcəkləri alət, məşq və döyüş növlərinə bölünür (şəkil 1.11).

Alət əlcəkləri idmançıların boks ləvazimatları ilə məşq etdiyi zaman istifadə olunur. Bu növ əlcəkləri çoxda baha olmayan dəri, dəvi əvəzləyici və ya parça materiallarından tikirlər. Əlcəklərin davamlı olması üçün üst hissəsinə tikişlər vurulur, ovuc hissəsinə isə at tükü və ya penopoliuretanla doldurulmuş diyircək qoyulur ki, barmaqlara zədə yetirilməsin. Alət əlcəklərinin çəkisi 150 qram olur. Ölçülərindən asılı olaraq onları üç nömrədə tikirlər.



Şəkil 1.11. Boks əlcəkləri

Məşq və döyüş əlcəklərini yumşaq, yüksək keyfiyyətli hamar dərilərdən, məsələn, layka və ya şevretdən tikirlər. Bu növ əlcəklərin içərisini qalın burma at tükü ilə doldururlar. İçəri tərəfdən əlcəklər yumşaq bağlarla bağlanır.

Boks əlcəklərinin çəkisi yarış qaydalarına uyğun olaraq ciddi tənzimlənir və ənənəyə görə unsiya ilə ölçülür. İrimiqyaslı yarışlar üçün döyüş əlcəklərinin çəkisi 227 qram (8 unsiya), digər yarışlar üçün 300 qram (10 unsiya), ağır çəki dərəcələ idmançıların yarışı üçün isə 360 qram (12 unsiya) olur. Yarış normalarında göstərilmişdir ki, hər bir cüt boks əlcəyi 5-6 döyüşdə istifadə oluna bilər.

Məşq əlcəkləri döyüş əlcəklərindən öz çəkilərinin ağırlığı ilə fərqlənirlər. Belə ki, bu növ boks əlcəklərinin çəkisi 12,13 və 14 unsiya və yaxud 360 qramdan 420 qramadək olur.

Boks əlcəkləri üç ölçüdə hazırlanır: 23 (8,5), 24 (9) və 25 (9,5). Mötərizədə əlcəklərin düymə ölçüləri göstərilmişdir.

Boksçunun yumruq zərbələrinin məşq etdirilməsi üçün boks kisələrindən, boks armudlarından, top və pəncələrdən istifadə olunur.



Şəkil 1.12. Boks ləvazimatları:

1 – spiral yay üzərində top; 2 - boksçu əlcəyi; 3 – boksçu pəncəsi; 4 – boks armudu

Boks kisələri idmançıların zərbə gücünün məşq etdirilməsi üçün istifadə olunur. Onun idman zalının tavanından metal qarmaqlar və kəndirlər vasitəsilə asılırlar. Boks kisəsi ümumən üç kisədən ibarət hazırlanır. Daxili ən kiçik kisənin içərisi çay qumu ilə doldurulur. Kiçik və orta kisələrin arasını süngərli rezin, pambıq və ya yun daranma tullantıları ilə doldururlar. Hər iki kisəni parusin materialından tikirlər. Boks kisənin üz səthini təşkil edən hissəni təbii sərrac-yəhər və ya «xüsusi futbol» dəridən tikirlər. Bundan əlavə vinilis dəri və kirzadan da istifadə edilə bilər. Sonuncu kisə ilə ikinci kisənin arası at tükü ilə doldurulur.

Hazırlanması üçün istifadə edilən materiallardan asılı olaraq usta və kütləvi boks kisələri vardır. Bu kisələr formaca silindrik və ya konusvari olurlar və çəkilərinə görə üç nömrədə istehsal olunurlar 1 – 20 kq, 2 – 40 kq və 3 – 60 kq.



Şəkil 1.13. Boks kisələrinin müxtəlif növləri

Boks armudları zərbələrin gücünü və dəqiqliyini məşq etdirmək üçün istifadə olunur. Onların iki növü vardır: doldurulma və pnevmatik.

Doldurulma boks armudları xrom dəridən tikilmiş örtük və onun içərisinə yerləşdirilmiş qumla doldurulmuş kisədən ibarətdir.

Pnevmatik boks armudu da öz növbəsində xrom örtüklü dəridən tikilir, lakin onun içərisinə hava ilə doldurulan nippelli rezin kamera yerləşdirilir. O öz ölçülərinə görə doldurulma boks armudlarından 1,5-2 dəfə kiçikdir. Pnevmatik boks armudlarının kiçik və böyük növləri vardır. Kiçik boks armudunun hündürlüyü 270 mm, böyüyüncü isə 290 mm-dir. Doldurulma boks armudlarının ölçüləri 400 və 500 mm olur.

Boks topu boksçunun reaksiyasını və cəldliyini məşq etdirmək üçündür. Boks topu 250 mm diametrlı dəri örtükdən və daxilində hava ilə doldurulan rezin kameradan ibarətdir. İki ədəd rezin və dəri qayıqların köməyi ilə idman zalının tavanına və döşəməsinə idmançının boyuna uyğun bərkidilir. Hazırda müasir konstruksiyalı və dizaynlı boks zərbələrinin məşqi üçün qurğular istehsal olunur. Bu qurğuların nümunələri şəkil 1.14-də göstərilmişdir.



Şəkil 1.14. Müasir boks topu və boks məşqləri üçün qurğu

Boks pəncələri idmançının məşqçi ilə birgə məşqi üçün istifadə olunur. Boks pəncələri əlcəyin ovuc hissəsinə tikilmiş döşəkçədən ibarətdir. Döşəkçənin üzərində hədəfi göstərən dairə rənglənmişdir. Məşq prosesində məşqçi həmin pəncələri əlinə keçirir, boksçu isə ona zərbə endirməyə çalışır. Boks pəncələri həm sol həm də sağ əl üçün tikilir.

Su idmanı üçün avadanlıq. Su idmanı növlərinə müxtəlif məsafələrə üzmə və xizək və sörf üzərində yarışlardır. Üzgüçülük su polosu oyunu üçün əsasdır və həmçinin yelkənli qayıq sürmə, avarçəkmə və su-xizək idmanı ilə məşğul olan idmançıların hazırlanmasında zəruri elementdir.

Üzgüçülük üçün avadanlıq. Üzgüçülük avadanlıqlarına üzmək üçün lövhə, papaq, eynək, uşaqlar üçün üfürülmə halqalar aiddirlər.

Üzmək üçün lövhə üzgüçülüyn öyrədilməsi və həmçinin idmançıların müxtəlif hərəkətləri məşq etməsinə xidmət edir. Lövhələrin hazırlanması üçün polivinilxlorid penoplast plitələrindən istifadə olunur.

Üzgüçü papağı rəngli rezindən naxışlı və saya hazırlanır. Onlar kəndirli və kəndirsiz olurlar. Bu cür papaqları 50 ölçüdə 62 ölçüyədək buraxırlar.

Üzmək üçün eynək idmançının gözlərini suyun zərərli təsirlərindən qoruyur. Eynəyin şüşələrinin arasında hərəkətli qovşaq onların ara məsafəsini artırıb-azaltmağa imkan verir.

Uşaqlar üçün üfürülmə halqalar rəngli rezindən hazırlanır. Daxili diametrləri 175 mm-dən 200 mm-dək olan dörd nömrədə istehsal edilir.

Sualtı idman üçün avadanlıq. Sualtı idman üçün avadanlıqlara maskalar, üzgəclər (lastı), nəfəs boruları, sualtı ovçuluq üçün silahlar, dərinlikölçənlər, signal kəməri, kukan və saatlar daxildir.

Sualtı üzgüçülük üçün maskalar rəngli rezindən olan gövdədən və oval və ya fiqurlu formaya malik qoruyucu şüşədən ibarətdir. Maska idmançının gözünü və burnunu bağlayır. Böyük dərinliklərdə maskanın şüşəsinə 30-40 kq təzyiq təsir göstərir. Maskanın kənarları idmançının sifətinə kip oturmalıdır. Əlavə möhkəmlik üçün maskanın şüşəsinin kənarları metal və ya plastik kütlədən olan çərçivə ilə haşiyələnə bilər.

Üzgəcləri rəngli rezindən və ya polietiləndən hazırlayırlar. Konstruksiyasına görə üzgəclərin birləşmə yeri müəyyən ölçülü ayaqqabı şəklində olur və onların üzərində müxtəlif ölçülü ayağa bağlanması üçün kəmərlər bərkidiciləri vardır. Üzgəcinin forması, daban və barmaq hissəsinin konstruksiyası, uzunluğu və eni ilə fərqlənən bir neçə modeldə hazırlanırlar. Məsələn «Akvanavt» üzgəcləri ən böyük dayaq sahəsinə malikdirlər, «Rusalka» və «Turist» üzgəclərinin əlavə sərtlik qabırğaları vardır. Üzgəcləri sağ və ya sol ayaq üçün fərqləndirmirlər və üç ölçü tipində istehsal edirlər: birinci tip 36-38, ikinci tip 39-41 və üçüncü tip 42-44 ayaqqabı ölçüsünə uyğun gəlir.

Uşaqlar üçün üzgəclər daha yumşaq və elastik rezindən və ya polietiləndən hazırlayırlar.

Nəfəs boruları üzgüçüyə uzun müddət suyun səthində başını suya salaraq qalmağa imkan verir. Borunun aşağı hissəsi birbaşa və ya əyri ağızlıqla bitir. Boruları alüminiumdan və ya polietiləndən hazırlayırlar. Boruların uzunluğu 350 mm-dən 550 mm-dək ola bilər.

Akvalanq – üzgüçünün su altında nəfəs almasını təmin edən cihazdır. Sıxılmış hava balonundan, havanın təzyiqi normal səviyyədə saxlayan nəfəsalma qurğusundan (reduktor), nəfəs almaq və nəfəs vermək üçün müstəqil qutusuna

birləşən iki şlanqdan ibarətdir. Balonlar manometrə və ya sıxılmış havanın minimal təzyiqini göstərən cihazla təmin olunurlar.

Hidrokostyum – sualtı üzgücünün bədəninin soyumadan qorunması üçündür. Onları nazik elastik rezindən və ya trikotajdan, neopren və ya poliuretandan hazırlayırlar. Yeni material olan SCS «Metallit» neopreni titan ərintisindən alınmış, istiliyi yaxşı əks etdirərək hətta kiçik qalınlıqda (4-5 mm) belə yüksək istiliksaxlama qabiliyyətinə malik daxili örtüyə malikdirlər. Bundan başqa bu material elastikliyi, bakteriyalara qarşı müqaviməti, möhkəmliyi və yüksək su itələmə qabiliyyəti ilə fərqlənirlər. «Quru» və «yaş» hidrokostyumları vardır.

«Quru» tipli hidrokostyumun başa kip oturmuş şlemlə konstruksiyası üzgücünün su ilə təmasını heçə endirir. Bu kostyumlarda şalvar və gödəkçə birləşməsinə rezin manjetlə kip birləşir. Kostyumların manjetsiz modeli də hazırlanmışdır. Bu növ kostyumları kürək və ya sinə nayihəsində yerləşmiş yarıqdan geyilir və «quru» zəncirbəndlə bağlanır. Lateksdən hazırlanmış boyun və bilək manjetləri suyun kostyumun daxilinə keçməsinə imkan vermir. Kostyumun üzərindəki şlem açıq və ya eynəkli ola bilər. Gödəkçəyə havanın çıxarılması üçün boru birləşdirilmişdir. Bu növ kostyumları soyuq suda daha uzun müddət qalmağa imkan verir.

«Yaş» kostyumlarının konstruksiyası suya daxil olarkən suyun kostyumun daxilinə keçməsinə yol verir. Kostyumun daxilinə keçmiş maye tez bir zamanda üzgücünün bədən temperaturunu alır və lazımı mikroiqlim yaradır. Bu tip kostyumların altından adətən yun və ya porolon alt paltarları geyilir. «Yaş» kostyumları yay mövsümündə sualtı ovçuluqda daha geniş istifadə edilir.

Sualtı ovçuluq üçün silahlar qundaqdan, istiqamətverici borudan, tətik mexanizmindən ibarətdir. Tətik mexanizmində adətən rezin jüt və ya sıxılmış havadan istifadə olunur. Bu növ silahların güllələri ucu iti və ya üç iti ucluğu olan harpun (nizə) şəklindədir. Pnevmatik silah üçün havanı qabaqcadan müəyyən təzyiqə qədər doldurmaq üçün nasos lazımdır.

Pnevmatik silah daha güclü olmaqla harpunun daha uzaq məsafəyə uçması və nişanalmanın dəqiqliyi ilə fərqlənir. Onlar daha mürəkkəb konstruksiyaya malikdirlər və daha çox qulluq tələb edirlər.

Dərinlikölçən – bu hər iki tərəfindən lehimlənmiş şəffaf boru şəklində pnevmatik cihazdır. Suyun dərinliyinə endikcə su havanı daha çox sıxaraq 1 metrdən 70 metrədək dərəcələnməmiş boruya dolur. Boruda suyun həddi dərinliyin ölçüsünə bərabərdir.

Kukan ortasında deşiyi olan metal mildir. Şnur vasitəsilə üzgücünün kəmərinə bağlanır. Kukanın üzərinə tutulmuş balıqlar taxılır.

Sualtı üzgüçülər üçün kompas və saat suyun gövdənin içərisinə daxil olmasının qarşısını alan gücləndirilmiş hidroizolyasiyaya malikdirlər. Onların əqrəbləri və siferblatları işıqlanır.

1.4. Qış idman növləri üçün avadanlıq

Qış idman növləri üçün avadanlıqlara xizəklər, sürüşmə lövhələri, sörfilər, konkilər və rolilər daxildir. Xizəklər həm qar üzərində həm də su üzərində yarışlar üçün istifadə oluna bilərlər.

Xizəklər və qar üzərində yarışlar üçün avadanlıq. Xizək idmanı üçün ləvazimatlara xizək, xizək ağacları, xizək bərkidiciləri, eynəklər və digər əşyalar daxildir. Su xizək idmanı üzrə ləvazimatlara ayrıca baxılır.

Xizəklər bir qayda olaraq möhkəm, yüngül, yüksək əyilgənliyə malik və həmçinin aşağı sürtünmə əmsallı ağac oduncağından hazırlanır. Xizəklərin hazırlanması üçün ən yaxşı ağac oduncağı növləri göyrüş, tozağacı, ağcaqayın, vələs, qarağac və s.-dir. Ağac xizəkləri ilə yanaşı satışı ağacplastik və metalplastik xizəklər daxil olur.

Xizək sürüşkən alt və üst hissədən, yük meydançasından, burun və daban hissələrdən ibarətdir.



Şəkil 1.15. Xizəklər:

1 – burun; 2 – yük meydançası; 3 - daban

Xizəyin yuxarı hissəsi möhkəmliyin artırılması məqsədi ilə yük meydançasından burun və daban istiqamətinə əyilmə ilə hazırlanmışdır. Ayağın altına qarın yığışmaması üçün yük meydançasına rezin araqatı yapışdırılır. Yan tərəfə sürüşmənin qarşısının alınması üçün xizəyin alt səthi boyu novalça şəklində şırım açılmışdır. Xizəkçinin çəkisi altında xizəyin aşağı istiqamətdə əyilməsinin qarşısını almaq məqsədi ilə xizək elə əyri düzəldilir ki, orta hissə, yük meydançası yerləşən hissə hündürdə qalsın. Bu zaman yük meydançası olan hissə elə bil ki, burun və daban hissə ilə yay şəklində birləşir. Bu əyilmə elə hesablanmışdır ki, idmançının çəkisinin təzyiqi nəticəsində xizək tam düz şəkllə düşsün.

Sənaye tərəfindən yapışdırılmış və bütöv xizəklər buraxılır. Yüksək keyfiyyətli xizəkləri bir neçə ağac növündən olan layların bir-birlərinə yapışdırılması ilə hazırlanır. Xizəyin alt hissəsindəki layı möhkəm və «sürüşkən» ağac növündən (tozağacı), orta hissəni yüngül ağac növlərindən (ağcaqovaq, şam ağacı), yuxarı hissə yüksək möhkəmliyə malik gözəl teksturalı ağac növlərindən (fıstıq, göyrüş və s.) hazırlanır. Xizəklərin rütubətdən qorunması üçün onların hər tərəfini yaxşı qətranlayırlar. Onların üzərinə suyadavamlı lak və emal çəkilir. Xarici görkəminin bəzəndirilməsi üçün bir neçə rəngdən ibarət basmanaxış və şəkilköçürmədən istifadə edirlər.

Təyinatından asılı olaraq xizəklər uşaq, meşəçilik (ovçuluq), turist, idman-qaçış, yarış, dağ və tullanma üçün növlərə bölünürlər.

Məktəb və aşağı məktəbli yaşlı uşaqlar üçün xizəklər daha sadə möhkəmləndirilmiş konstruksiyaya malikdirlər. Onları ikilaylı və çoxlaylı istehsal edirlər. Uşaq xizəkləri kiçik uzunluğu (1050-1500 mm) və ucuz qiyməti ilə xarakterizə olunurlar.

Meşəçilik (ovçuluq) xizəkləri dərin və yumşaq qar üzərində yerimək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Daha asan hərəkət etmək üçün onları qısa (1000 mm-dək), yük meydançasını isə yuxarıya doğru daha çox əyilmiş burun hissəyə yaxın edirlər. Xizək yumşaq qarın içərisinə batmaması üçün onları daha enli hazırlayırlar. Burun hissədə (xizəyin ən enli hissəsində) en 115 mm-ə çatır. Meşəçilik xizəkləri bütöv və ya iki qat yapışdırılmış hazırlanır. Meşəçilik xizəklərinin uzunluğu 1800 və 1900 mm olur.

Turist xizəkləri həm yumşaq qar üzərində və həm də bərk qar üzərində çətin keçilən yerlərdə hərəkət üçün nəzərdə tutulur. Bu növ xizəklərin yük meydançası dabanə daha yaxın yerləşir və burun hissənin eni 90 mm olur. Onları bir neçə ağac növünün yapışdırılması ilə hazırlayırlar.

Sürüşkən səth üçün möhkəm ağac növləri olan göyrüş, tozağacı, ağcaqayın və ya plastik kütlədən istifadə olunur. Çəkisinin azaldılması üçün orta qat yüngül ağac növlərindən (cökə, ağcaqovaq, iynəyarpaqlı ağac növləri) və həmçinin penoplastdan hazırlanır. Burun və daban hissələrinin yuxarı səthləri yüksək möhkəmliyə malik ağac növlərindən (vələs, palıd, göyrüş, fıstıq, tozağacı, ağcaqayın) daha tez-tez zərbələrə tuş gələn yan kantlar üçün isə xüsusi ilə möhkəm ağac növlərindən (qoz, vələs, ağcaqayın) və plastik kütlədən istifadə olunur. Turist xizəklərini 1800 mm-dən 2200 mm-dək olmaqla beş ölçüdə buraxırlar. Turist xizəyinin çəkisi 3 kq-a çatır.

İdman-qaçış xizəkləri düz və nisbətən hamar yollarda sürətli qaçış üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu növ xizəklərin burun hissəsi daha uzun və əyilgən, arxa daban hissəsi isə daha qısa olur ki, bu da kəskin dönməni asanlaşdırır. Bu növ xizəklər turist xizəklərindən eninə (55 mm-dən çox olmur) və çəkisi ilə (1600 qram) fərqlənir.

İdman-qaçış xizəklərinin sürüşkən alt hissəsi ağac və ağacplastik ola bilər. Ayrı-ayrı növ xizəkləri tam plastik kütlədən hazırlayırlar. Qeyd etmək lazımdır ki, ağac materialından hazırlanmış xizək daha yaxşı yağlanır, həm şaxtalı havada və həm də yumşaq qar üzərində yaxşı sürüşür. Onların üzərinə istənilən çək-məbərkitmə qurğuları asanlıqla bərkidilir. Ağac materialından hazırlanmış

xizəklərin çatışmayan cəhəti onların ağac oduncağı deformasiyaya uğradan rütubətə davamlılığının az olmasıdır. Nəm çəkmiş xizəyin daxilində sellülozanı və hüceyrələri məhv edən müxtəlif göbələk əmələ gətirən xəstəliklər asanlıqla yaranır və buna görə də onları istifadə etdikdən sonra yaxşı qurutmaq lazım gəlir.

Ağacplastik xizəklər yüngül, elastik və ağacdən daha möhkəmdirlər. Rütubət onlara təsir göstərə bilmir. Bu cür xizəklərin səthinin qətranlanmasına ehtiyac yoxdur. Bu növ xizəklər həm quru və həm də yumşaq qar üzərində yaxşı sürüşür.

Ağacplastik xizəkləri təkcə yaxşı sürüşmək üçün deyil həm də effektiv təkan vermə üçün yağlayırlar. Ağacplastikdən hazırlanmış xizəklərin əyilmə bucağı elə hesablanmışdır ki, yük meydançasının altındakı sürüşən səth ancaq idmançının öz bədən ağırlığını bir xizək üzərinə salarkən təkan zamanı qarla təmasda olur. Bu imkan verir ki, «saxlanan» sürtkü materialını ancaq yük meydançasının alt hissəsinə çəksinlər; xizəyin qalan hissəsini hətta sulu qar üzərində də yaxşı sürüşməni təmin edən parafinlə yağlayırlar.

İdman-qaçış xizəklərinin çeşidi böyük rəngarəngliyi ilə fərqlənir. Buraya uşaq xizəklərinin 700-1500 mm uzunluqda 7 nömrəsi, 1600-1700 mm uzunluqda 2 nömrədə yeniyetmə xizəkləri, 1800-2200 mm uzunluqda 5 nömrədə böyüklər üçün xizəklər daxildir. İstehsal ysuluna görə iki, üç və daha çox qatdan yapışdırılma idman-qaçış xizəkləri vardır. Xizəklərin üzərinə rəngarən emalla naxışlar və şəkillər vurulur.

Yarış xizəkləri qabaqcadan hazırlanmış bərk qar üzərində sürüşmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Onlar ən dar (47 mm) və ən yüngül (1300 qramadək) xizəklərdir. Xizəklərin hazırlanması üçün məsaməli sellülozadan və karbonlu plastikdən istifadə edilməsi onun çəkisi 1000 qramadək azaltmağa imkan vermişdir.

Yumşaq qar üzərində sürüşmək üçün sürüşkən səthi qıqori (qoz ağacının bir növü) ağacı materialından hazırlanmış yarış xizəklərindən istifadə edilir. Sərt və sulu qar üzərində sürüşmək üçün xizəklər vərəqə şüşəplastik və ya polietilen materialdan hazırlanmış sürüşmə səthinə malikdir. Plastik yarış xizəklərinin konstruksiyası ağac materialından hazırlanmış xizəklərdən prinsipial olaraq

fərqlənir. Onların ən enli hissəsi (47 mm) yük meydançasının aşağı hissəsində yerləşir. Burun və daban hissəyə doğru onlar daralırlar. Xizəklərin orta hissəsi daha sərtidir və ancaq təkan zamanı «işə düşür». Uzunluğu 1900 mm-dən 2150 mm-dək olan 6 nömrədə yarış xizəkləri buraxılır.

Dağ xizəkləri slalom, böyük slalom və dağdan sürətlə enmək üçün istifadə olunur.

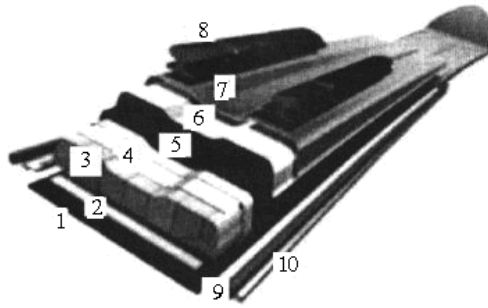
Slalom – bu dağdan «qapılarla» qeyd edilmiş xüsusi dolamalı yolla sürətlə enmədən ibarətdir. Slalomda hündürlük fərqi 150 metr, sürət 40 km/saat olur. Böyük slalomda hündürlük fərqi 500 metr, idmançının sürəti 65 km/saat olur.

Sürətli eniş – bu qeyd edilmiş yolla sürətli enişdir. Burada hündürlük fərqi 1000 metr, idmançının sürəti 100 km/saatdır.

Bü cür yüksək sürətlərdə manverlər zamanı xizəyin üzərinə yüksək dinamik təzyiqlər təsir göstərir və buna görə də slalom xizəklərinin istehsalı üçün möhkəm ağac növü olan qikoridən, alüminiumdan, titandan, şüşəplastikdən istifadə edirlər. Dağ xizəyinin ümumi görünüşü şəkil 1.16-da, ağac özəkli «VOLKL» şirkətinin istehsal etdiyi digər modelin konstruksiyası isə şəkil 1.17-də verilmişdir.



Şəkil 1.16. «VOLKL» şirkətinin dağ xizəyinin ümumi görünüşü



Şəkil 1.17. Ağac özəkli dağ xizəyinin konstruksiya quruluşu:

*1 – sürüşkən səth; 2 – titan lövhə; 3 – ağac özək; 4 – şüşəplastik qat;
5 – elastomer; 6 – qəliblənmiş titan qapaq; 7 – yuxarı dekorativ qapaq;
8 – integrə edilmiş rels; 9 – kant; 10 –yan divar.*

Slalom üçün xizəklər böyük çəkisi, sərtliyi və möhkəmliyi ilə fərqlənir. Xizəklərin yanları metal kantlarla haşiyələnir ki, onlarda sürüşkən səthə malikdirlər. Xizəklərin burun və daban hissələrini möhkəmlik üçün polad və ya titan lövhələrlə kantlayırlar, sürüşən hissəsinə isə polietilen çəkirlər.

Dağ xizəklərini idmançının boyunun və xizəyin uzunluğunun nisbətinə görə üç tipə bölürlər: «kompakt», «midi» və ənənəvi. «Kompakt» xizəyinin uzunluğu təxminən idmançının boyuna bərabərləşdirilir, «midi» xizəkləri 10 sm, ənənəvi xizəklər isə idmançının boyundan 25 sm böyükdür. «Kompakt» xizəkləri ənənəvi xizəklərdən enli, «midi» xizəkləri isə ənənəvi xizəklərdən burun və daban hissələrinin daha az sərt olması ilə fərqlənirlər.

Dağdan sürətli eniş üçün xizəklər slalom xizəklərindən burun və daban hissəsinin enli olması ilə fərqlənirlər.

Dağ xizəklərini uşaq, yeniyetmə və böyüklər üçün hazırlayırlar. Onların uzunluğu 800-2150 mm-dir.

Tullanış xizəkləri trampindən tullanmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur. Onlar nəinki yaxşı sürüşməli və həm də havada qaldırıcı qüvvəyə malik olmalıdır. Buna görə də tullanış xizəkləri ən böyük sürüşmə səthinə malikdirlər. Onların uzunluğu 2550 mm-ə çatır, eni 86 mm-dir. İki xizəkdən ibarət «qanadın» ümumi səthi 0,4 m² çatır, çəkisi 12,5 kq-dır.

Tullanış xizəkləri ilə yerə enərkən böyük zərbə təzyiqinə məruz qaldıqları üçün onlar da dağ xizəkləri kimi metal və plastıkdən hazırlanır. Burun və daban hissələri metal sıxaclarla bərkidilir. Xizəklərin sürüşkən səthini vərəqə polietilenlə örtürlər, yuxarı hissəsi isə rəngli selluloidlə örtülür. Böyüklər üçün xizəklərin sürüşkən hissəsində altı, yeniyetmələr üçün 5, uşaqlar üçün dağ xizəklərində isə 3 novalça şırım vardır. Xizəklərin uzunluğu: uşaqlar üçün – 2000-2200 mm, yeniyetmələr üçün – 2400 mm-dən çox, böyüklər üçün 2450-2550 mm-dir.

Xizəkrollerlər idmançıların yay, yaz və payız aylarında məşq etmələri üçün lazımdır. Onların aşağı hissələri təkərli olur, əyləc qurğusu vardır.

Xizəkrollerlər xizək sürmə gedişləri texnikasının tez öyrənilməsi və möhkəmləndirilməsinə şərait yaradır, yay mövsümündə idmançının əzələ qüvvəsinin lazımi səviyyədə saxlanılmasına və dozümlülüyünün artırılmasına kömək edir. Təyinatın asılı olaraq ticarətə müxtəlif ölçülü xizəkrollerlər daxil olur.

Xizək bərkidiciləri öz təyinatına görə keçə və məktəbli ayaqqabısı üçün yumşaq, uzunboğaz çəkmə və köbəli çəkmə üçün yarımyumşaq, xüsusi köbəli dəri altlıqlı xizək çəkmələri və qəliblənmiş altlıqlı köbəsiz çəkmələr üçün sərt növlərə bölünürlər. Yumşaq bərkidicilər burun və daban kəmərlərindən, iplərdən və lövhələrdən ibarət dəstdən ibarətdir.

Yarımsərt bərkidicilərdə əlavə olaraq ayaqqabının yan tərəfə sürüşməsinin qarşısını alan metal pərçim, ayaqqabının bir yerdə qalmasını təmin edən pəncə və daban qayıqları vardır.

Sərt bərkidicilər daha geniş yayılmışdır. Onlar istifadədə sadə, az çəkili və kifayət qədər təhlükəsizdirlər. Sərt bərkidicilərin istifadəsində məcburi şərt ayaqqabının pəncə hissəsində kifayət qədər geniş köbənin olmasıdır.

Köbəsiz qəliblənmiş və altlığının eni 75 mm olan xizək ayaqqabısı üçün «Sport-75» xizək bərkidiciləri istehsal olunur. Bu növ bərkidicilər bütün ölçülərdə ayaqqabılara uyğun gəlirlər.

Dağ xizəkçiləri daha mürəkkəb quruluşlu bərkidicilərdən istifadə edirlər. Şəkil 1.18-də dağ xizəkləri üçün «Motion» bərkidicisinin konstruksiyası göstərilmişdir.



Şəkil 1.18. Dağ xizəkləri üçün bərkidici

Şəkildə rels üzərində hərəkət edə bilən və xizəyin gövdəsinə birləşdirilmiş bərkidicinin başlıq və daban hissələrini görürük. Bu bərkidicilər istənilən ölçüdə ayaqqabıya uyğun gəlir və xizək sürən yıxılarkən onun ayaqlarını avtomatik olaraq azad edir. Dağ və tullanış xizəklərinin bərkidicilərini xüsusi ilə etibarlı materiallardan hazırlayırlar.

Yıxılarkən bərkidicidən açılan xizəklərin üzü aşağı sürüşməməsi üçün bərkidiciləri onlar açılarkən işə düşən «stopper» qurğusu ilə təmin edirlər.

Xizək çubuqları bambuk, düraliminium, polad və ya polad ucluqlu şüşəplastik mildən, plastik kütlədən halqaya, plastik kütlədən və ya rezindən dəstəkdən və təbii dəridən və ya pambıq parça lentdən əl üçün qaytandan ibarətdir. Uşaq, turist və idman-qaçış xizəkləri üçün çubuqlar 1000-1500 mm uzunluqda altı nömrədə buraxılırlar.

Yarış və dağ xizəkləri üçün çubuqlar kütləsinin az olması, yüksək davamlılığı, daha yaxşı aerodinamik və ergonomik xassələri ilə fərqlənirlər. Çəkinin azaldılması üçün düraliminium milləri halqalarının diametrini kiçiltməklə konus şəklində hazırlayırlar. Plastik çubuqların konstruksiyasında qrafit liflərindən istifadə edirlər. Bu onların hər birinin çəkisini 75 qram azaltmağa imkan verir.

Sürətli eniş üçün xizəklərin çubuqlarını bədən quruluşuna görə əyri hazırlayırlar, yarış xizəklərinin çubuqlarında isə halqa əvəzinə «pəncə» qoyurlar. Bu cür çubuqların dəstək hissəsi çox zaman milin içərisinə quraşdırılmış yaylı amortizatorla təmin edilir. Bu əllərin yorğunluğunu xeyli azaldır. Dəstəkdən rahat yapışmaq üçün hər bir barmaq üçün girintilər qoyulur, dayaq platforması və uzunluğu tənzimlənən qaytan quraşdırılır. Çubuğun uc hissəsindəki iti buzqıran ucluğu frezlərlə və kürə formalı əymə ucluqla əvəz olunmuşlar ki, onlar da buzu yaxşı yarmaqla yanaşı həm də daha təhlükəsizdirlər.

Dağ xizəkləri üçün çubuqlar beş ölçüdə 1200 mm-dən 1400 mm-dək, yarış xizəkləri üçün isə yeddi ölçüdə 1200 mm-dən 1500 mm-dək uzunluqda buraxılırlar.

Eynək dağ-xizək idmanı üçün zəruri ləvazimatdır. Eynək idmançının gözlərini küləkdən, qar tozundan və ultrabənövşəyi şüaların təsirindən qoruyur.

Eynək gözü müdafiə etməli və eyni zamanda yaxşı havalanmalıdır ki, işıq süzgəcləri tərləməsin. Onlar ultrabənövşəyi şüaları udmalı və eyni zamanda tutqun havada görməni məhdudlaşdırmamalıdırlar. Onlar təhlükəsiz, cızıqlara davamlı və yaxşı görünmə sahəsinə malik olmalıdırlar.

Müasir eynəklər qarın içəriyə daxil olmasının qarşısını alan üzəri məsaməli materialla örtülmüş havalandırma deşikləri olan ikiqat işıq süzgəclərinə malikdirlər. Süzgəclərin arasındakı sahə istilik izləsi yaradır ki, bunun sayəsində içəri tərəfdəki süzgəc soyumur və nəticədə tərləmir. Bundan başqa içəri tərəfdəki süzgəcin üzərinə rütubəti udan (adsorbsiya edən) kimyəvi məhlul çəkilir. Buna görə də eynəyin daxili hissəsinə düşmüş su damcılarını silmək olmur. Onları sadəcə yaxşı qurutmaq lazımdır.

II. İDMAN MALLARININ KEYFIYYƏTİNƏ VERİLƏN TƏLƏBLƏR

Gimnastika avadanlığının hazırlanması üçün istifadə edilən materialların keyfiyyəti fəaliyyətdə olan normativ-texniki sənədlərin tələblərinə uyğun olmalıdır.

Qəbul zamanı nəzarət etmək lazımdır ki, nərdivanların, oturacaqların, tirlərin ağac detalları çatsız, cızıqsız, deşiksiz və tilişkənsiz olsunlar. Oturacaqların üzəri hamar, kənarları yumrulanmış olmalıdır. Düz səthli döşəmə üzərində oturacaq yellənməməlidir.

Paralel gimnastika qollarının şüvüllərinin üz səthi yaxşı pardaqlanmış və şəffaf nitrolakla örtülmüş olmalıdır. 135 kq statik yükün təsiri nəticəsində şüvül 60 mm-dən çox əyilməməlidir. Müxtəlif hündürlüklü şüvüllərin birləşmə qurğusu 275 kq yükün təzyiqinə davam gətirməlidir. Gimnastik qollarının tökmə detallarının üzərində çatlar, iti çıxıntılar, qopuqlar olmamalıdır. Hərəkətli birləşmələr sərbəst hərəkət edərək ilişməməlidirlər.

Gimnastika turnikinın qolu düzxətli olmalıdır. Qolun orta hissəsinə 135 kq yükün təsiri ilə 8 mm əyilməyə yol verilir.

Gimnastika halqaları 300 kq yükə davam gətirməlidir. Halqaların asıldığı trosun burazı bütöv, calaqsız və məftilləri qırılmamış olmalıdır.

Gimnastika atları, döşəkləri və ağır toplar hamar, şişi və çuxuru olmayan səthə malik olmalıdırlar. Yəhər dərisindən və süni dəridən hazırlanmış çexollar qırıqsız, qatsız, çatsız olmalı, üzərinə çəkilmiş boyaq tökülməməlidir. Bu avadanlıqların tənzimlənən dayaqqlar müəyyən olunmuş hündürlükdə asan və etibarlı bərkidilməli və onun döşəmə üzərində dayanıqlığını təmin etməlidir.

Gimnastika çənbərləri düzgün dairə formasında olmalı, metal çənbərlərin üst səthi pardaqlanmış, anodlanmış və ya kimyəvi emalla hamarlanmış olmalıdır.

Yüngül və ağır atletika üçün avadanlıqların istehsalı üçün başlıca olaraq polad və ağac materiallarından istifadə olunur.

Metal avadanlıqlar yaxşı cilalanmış və laklar, emallar və ya nikelləmə vasitəsi ilə paslanmadan etibarlı qorunmalıdır.

Qaçış üçün start qəliblərinin, dayaqlardakı vint bərkidiciləri, tullama çəkiclərində podşipniklər rahat və etibarlı işləməlidirlər. Qumbaralar, çəkiclər, kürələrin üzəri yaxşı cilalanmış və qara və ya rəngli emallarla örtülməlidir. Qaynaq edilmiş birləşmələrdə qaynaq yerlərində çıxıntılar, çatlar və s. nöqsanlar olmalıdır. Tikiş yerləri yaxşı hamarlanmış olmalıdır.

Ştanqların yoxlanması zamanı disklərin qrif üzərində sərbəst hərəkət etmələrinə diqqət yetirmək lazımdır. Bunun üçün diskləri qrif üzərinə axıradək otuzdururlar və sonra onu öz oxu ətrafında fırladırlar. Qrifin sərbəst hərəkəti onun keyfiyyətli hazırlanmasını göstərir. Ştanqların üzərində dərinliyi 0,8 mm olan torşəkilli kəsiklər vardır. Onların üzərində əzik və iti ucların olmasına yol verilmir.

Ştanqların açarlarının özbaşına açılması və ya bağlanması yol verilməzdir. Açılmış vəziyyətdə açar vtulka üzərində rahat hərəkət etməli və onun üzərindən rahat çıxarılmalıdır.

Güləş və boks üçün avadanlıqlar tekstil və dəri materiallarından hazırlanır. Dərinin üzəri zədəsiz olmaqla, yumşaq və elastik olmalıdır. Tikiş yerləri səliqəli, birləşmə yerlərinin kənarları paralel olmalı, sap buraxılması və ya material üzərində deşiklərin qalması kimi nöqsanlar olmamalıdır. Tikiş yerlərinin sonları 10-15 mm ikiqat tikişlə bərkidilməli; sintetik sapların ucları əridilməlidir.

Boks üçün əlcəklərin tikildiyi materialların boyaqları quru və yaş sürtünməyə dayanıqlı olmalıdır.

Su idman növləri üçün rezin materiallardan hazırlanmış ləvazimatların səthi hamar, çatsız, kənar qatışıqlarsız olmalı, şüşə və ya digər materiallarla birləşmə yerləri hermetikliyi etibarlı təmin etməlidirlər. Rezin pis qoxu verməməli, boyaqları günəş işığı və dəniz suyunun təsirlərinə dayanıqlı olmalıdır. İstismar və saxlanılma zamanı rezin məmulatlar formalarını yaxşı saxlamalı və çatlamamalıdırlar.

Su xizəklərinin üst səthi hamar, çıxıntısız, tilişkənsiz olmalı, kənarları yumurlanmalı və ya rezin qatla kantlanmalıdır. Xizəklərin həm üst həm də kənarı

suyadavamlı laklarla örtülməlidir. Onların həm alt həm də üst səthlərində göbələk ləkələri və zolaqları, göyərmə və kimyəvi rənglənmə olmamalıdır. Kənarlarının əyilmələri və dalğavariliklər 2 mm-dən çox olmamalıdır.

Xizəklərin yapışdırılma yerləri kip, aralıqsız və yapışdırılmamış hissələri olmamalı, birləşmə yerləri hamar olmaqla nəzərə çarpmamalıdır. Metaldan olan detallar paslanma əleyhinə örtüklə bağlanmalıdır.

Penoplastdan olan lövhələrin qatlarının aralanması, çat, qopuq yerləri olmamalıdır.

Xizəklər istismar zamanı əyilmə, cızılma və deşilmə kimi güclü mexaniki və həmçinin rütubət və mikroorqanizmlərin təsirlərə məruz qalırlar. Standartlarda xizəklərin möhkəmliyinin yoxlanması üzrə sınaqlar nəzərdə tutulmuşdur. Buna görə xizəyi burun hissədən 300 mm və daban hissədən 100 mm aralı olmaqla iki dayaq üzərində yerləşdirirlər. Yeniyetmələr üçün xizək bu zaman 70 kq, idman-yarış xizəyi 80 kq-dan az olamamaqla, turist xizəyi 110 kq-dan az olmamaqla yükün təsrinə davam gətirməlidir.

Xizəklərin əyilgənliyi əyilmə xətti ilə xarakterizə olunur və 35 kq yük qoyulmuş hissədə əyilmə 25-70 mm aralığında yol veriləndir.

Xizəyin alt hissəsində açılmış novalçaya bənzər cıgır düzxətli, eyni dərinlikdə və endə olmalı, ön hissədə daralaraq yox həddinə çatmalıdır. Bu novalçaların kənarların dağılması yolverilməzdir. Xizəyin alt sürüşkən hissəsindən başqa digər səthlərinə şaxtadavamlı lak və ya emal çəkilməlidir.

Dağ xizəklərində plastik kütlədən olan hissələrin aralanması, çatlaması və kəsiklərin olması yolverilməzdir. Bütün detallar ara olmadan kip yapışdırılmalıdırlar.

Xizək çubuqları paslanmaya qarşı səthlə örtülməli, bambukdan olan çubuqlar isə suya davamlı şəffaf lak və ya emalla örtülməlidirlər. Xizək çubuqlarının halqaları 50 kq-dan az olmayan təzyiqə davam gətirməlidirlər. Çubuqların bir-birlərindən fərqi uzunluğuna görə 5 mm, çəkisinə görə 15 qramdan çox olmamalıdır. Çubuqların əyilmə məsafəsi 12-24 mm olmalıdır. Bunu bir-birindən 800

mm aralı yerləşdirilmiş iki dayağın üzərinə qoyulmuş çubuğun üzərinə 20 kq ağırlığında yükün qoyulması ilə müəyyən edirlər.

Konkilərin keyfiyyətini başlıca olaraq onların tirlərinin keyfiyyəti ilə müəyyən edirlər. Konkilərin tirləri dəqiq düzxətli, itiləmə girintisiz, çıxıntısız tam hamar olmalıdır. Konkilərin ayağaltı və daban hissələri təmiz və hamar səthə malik olmalıdırlar. Onların dayaq borularının əyriliyi, çatı və əziyi olmamalıdır. Ustaların konkiləri xromla örtülməli, kütləvi konkilər isə nikellə də örtülə bilər. Nikəllənmiş detalların üzərində ləkə, cızıq və qara nöqtələr olmamalıdır.

Dəri topların hermetikliyi bu cür yoxlanılır: topun içərisi 1 atm təzyiqdə hava vurulur və 1,5 saat saxlanılır, nippelli topların deşik klapanları sabunlu su ilə isladılır – bu müddət ərzində top hava buraxmamalı və ilkin ölçülərini itirməməlidir. Tennis, ot və buz üstə xokkey üçün toplar kifayət qədər upruq olmalıdırlar. Məsələn üçün 2,5 metr hündürlükdən atılan top 135-147 sm məsafəyə tullanmalıdır. Buz üzərində xokkey oyunu üçün 150 sm hündürlükdən sərbəst düşən top 15-30 sm hündürlüyə, ot üzərində xokkey oyunu üçün top 20-40 sm hündürlüyə tullanır. 305 mm hündürlükdən polad lövhənin üzərinə sərbəst düşən stolüstü tennis topu 235-dən az olmayan və 255 mm-dən çox olmayan hündürlüyə tullanmalıdır. Tennis topu 8156 qram yükün təzyiqi nəticəsində 5-6 mm deformasiya olmalıdır. Satışa tük səthi olmayan tennis toplarının çıxarılması yolverilməzdir, çünki həddən artıq sürətlə uçan və tullanmayan bu cür topları raketka ilə yönləndirmək çətin olur.

Xokkey oyunu üçün ağacların səthi düz, hamar, əziksiz və çıxıntısız olmalıdır. Onların üzəri atmosfer təsirlərinə davamlı şəffaf lakla örtülməlidir.

Top ilə xokkey oyunu üçün ağacların qövsvari qarmaq hissəsi dörd buruqdan az olmayaraq dəri kəmərlə vişə ilə sarınmalıdır. Xokkey ağaclarının hündürlüyü 120 sm, kütləsi 450 qramdan çox olmamalıdır. Xokkey ağacı 65 mm diametrlı halqanın içərisindən keçə bilməlidir.

Ot üzərində xokkey oyunu üçün ağacların qarmaq hissəsi metal detal olmadan tam ağacdən hazırlanmalıdırlar. Qarmanın kvadrat və ya ucu biz formasının və iti

yerlərinin olması yolverilməzdir. Ağacların sağ tərəfi düz səthli olmalıdır. Ot üzərində xokkey ağacı 51 mm diametrli halqanın içərisindən keçə bilməlidir.

Badminton və tennis üçün ağac raketkaların üzəri hamar, əziksiz, çatsız və çıxıntısız olmalı, şəffaf lakla örtülməlidir. Alüminium detalların üzəri anodlanmalı, cilalanmalı və ya rənglənməlidir. Polad detallar nikellənməli və ya xromlanmalıdırlar.

2.1. İdman mallarının keyfiyyətinə verilən ümumi tələblərin təyini

Məmulatların materialını, quruluşunu, çəkisini, ölçüsünü texniki şərtlərlə müqayisə edirlər. Məmulatın mexaniki möhkəmliyini və davamlılığını yoxlayırlar.

Malı nəzərdən keçirərkən hissələrinin qarşılıqlı əlaqəsinə, onların birləşməsinə, bu birləşmələrin möhkəmliyinə fikir verirlər. Qaynaq, lehimləmə, yapışdırma, hörmə, pərçimləmə, tikmə və s. tətbiq olunan bütün qovşaqlar xüsusi nəzarət və yoxlama məqsədi daşmalıdır. Bir çox idman alətlərində hərəkətedici hissələr, çıxarılan içliklər və s. olur. Bu hissələrin alətin işdənkənar mövcud hündürlükdə bərkidilməsini, onların vəziyyətini dəyişmək yüngüllüyünü və xüsusilə alətin istismar prosesində yoxlayırlar.

Məmulatın bəzəyinin, xüsusilə cilalanmış, pardaqlanmış, lakla örtülmüş və rənglənməmişlərin keyfiyyətini müəyyənləşdirirlər.

Məmulatın hazırlandığı materialın keyfiyyətini, ağac qatlarının düzgün yerləşməsini, tilişkələrin, qırıntıların, batıqlığın olub-olmamasını yoxlayırlar; məmulatın sanitariya-gigiyenanın əsas tələblərinə cavab verməsini aydınlaşdırırlar.

Məmulatın markalanmasını yoxlayırlar, orada malın keyfiyyəti (onun növü), ölçüsü, çəkisi, istehsalçının adı və başqa əlamətləri barədə məlumatlar göstərilməlidir.

2.2. İdman oyunları üçün avadanlıqların çeşidinin öyrənilməsi, onların keyfiyyətinin təyini

İdman oyunları üçün avadanlıqların çeşidini tennis, xokkey (şayba topla) oyunları üçün, üfürülən toplardan öyrənməyə başlayırlar. Topun uzununun hansı materialdan hazırlandığını, neçə hissədən tikildiyini təyin edirlər; hər hissənin bərkidilməsinin keyfiyyətini müəyyənləşdirirlər. İçliyi (kameronu) olmayan toplarda uzununun (pərkəşkasının) keyfiyyətini, nippelin (ucu yivli borucuq) bərkidilməsini, üfürülən toplarda hava axınının olmamasını, səthi nöqsanların mövcudluğunu, dairə səthinin pozulması və s.-ni yoxlayırlar.

Çeşidi öyrənərkən futbol, voleybol, basketbol (böyük və uşaqlar üçün) toplarının çeşidini nəzərdən keçirirlər, ondan sonra müxtəlif oyunlar üçün olan topların ölçülərinin və çəki göstəricilərinin aşağıdakı qaydada cədvəlini tərtib edirlər:

Topun təyinatı	Topun dairəsi, sm-lə		Çəkisi, q-la	
	Faktiki məlumatlar	Texniki şərtlərin məlumatları	Faktiki məlumatlar	Texniki şərtlərin məlumatları

Tennis toplarının elastikliyinə (upruqluğunu) təyin edirlər. Topun 2,5 m hündürlükdən taxta yaxud sement döşəmənin üstünə düşməsinə müşayiət edirlər; bu zaman top 134,6-147,6 sm hündürlüyə sıçramalıdır; topu 50 kq-lıq yük ilə 5 dəq. müddətində sıxarkən parçası rezindən laybalay aralanmamalıdır.

Tennis raketkasının (torlu kürəcik) quruluşunu öyrənirlər. Raketkanın hansı hissələrdən ibarət olduğunu, hər hissənin hansı ağac cinsindən hazırlandığını, çəkisinə və ölçüsünə görə raketkaların fərqi qeyd edirlər

Simlərin möhkəmliyini dinamometrlə təyin edirlər. Simin biri 27 kq-dan az olmayaraq yükə dözməlidir, onun dartılması isə 15%-dən artıq olmamalıdır. Simin burulması 1 sm-ə görə 2,5-3 dövrə, forması isə ciddi surətdə silindrik olmalıdır.

Şayba (ağır rezin dairə) ilə xokkey oyunu üçün xokkey ağaclarının (klyuşka) quruluşunu nəzərdən keçirirlər. Bu ağaclara aid texniki şərtlərə əsaslanaraq onların ölçüsünü, ümumi uzunluğunu, dəstək və qarmaq uzunluğunu, qarmağın bərkidilmə bucağını, ağacın təyinatını (oyunçu və qapıçı üçün) müəyyənləşdirirlər. Ağacın keyfiyyətinə ayrı-ayrı hissələrinin birləşməsinə, xarici bəzəyinə xüsusi diqqət yetirirlər.

İdman oyunları üçün torları nəzərdən keçirərkən onların ölçülərini və formasını, onların hansı materialdan hörülməsini, dəliklərinin (gözlərinin, xanalarının) ölçüsünü, gözlərin düyünlərinin hörülmə qaydalarını qeyd edirlər.

İdman oyunları üçün avadanlıqların çeşidinin öyrənilməsinə hər oyunun növünə görə avadanlıqların dəstləşmə cədvəlinin aşağıdakı qaydada tərtib edilməsi ilə yekunlaşdırırlar:

Məmulatın adları	Dəstdə olan məmulatın miqdarı və əsas ölçüləri	Çəkisi, q-la	Hazırlanması üçün materialı

2.3. Yüngül atletika üçün avadanlıqların çeşidinin öyrənilməsi, onun keyfiyyətinin təyini

Disklərin, nizələrin, əl bombasının (qranat), qumbaraların (yadro) çəkisini, ölçüsünü, bəzəyinin keyfiyyətini müəyyənləşdirirlər.

İdman avadanlıqları qrupundan yüngül atletika üçün diski, nizələri (cidanı) və atmaq üçün kürzü, əl qumbarasını, itələmək üçün qumbaranı, uzun ağac (şest) və tullanmaq üçün tamasaları nəzərdən keçirirlər. Öyrənmənin nəticəsini aşağıdakı qaydada cədvələ yazırlar:

Məmulatın adları	Çəkisi, q-la		Ölçüsü, mm-lə	
	Faktiki məlumatlar	Texniki şərtlərin məlumatları	Faktiki məlumatlar	Texniki şərtlərin məlumatları

2.4. Ayaq xizəyi və konkisürmə idmanı üçün avadanlıqların çeşidinin öyrənilməsi və onun keyfiyyətinin təyini

Ayaq xizəyinin əsas növlərini öyrənirlər (turist, meşə, idman-qaçış və uşaqlar üçün).

Ayaq xizəyinin keyfiyyətini öyrənərkən onların hansı ağacdən hazırlandığını müəyyənləşdirirlər, onların ölçüsünü və nömrəsini təyin edirlər; bunun üçün mümkün olan kənarlaşmanı nəzərə alaraq ayaq xizəyini geyinib yoxlayırlar.

Ayaq xizəyinin ağacının keyfiyyətini yoxlayırlar və standart üzrə yol verilən nöqsanların normasına əsasən növünü təyin edirlər; ağacın illik təbəqələrinin istiqamətinə fikir verərək, xizəyin hazırlanma keyfiyyətini öyrənirlər; tozağacından olan xizəklərdə bu mişarlanmanın tangental istiqamətinə uyğun olmalıdır; başqa ağac cinsindən ayaq xizəkləri hazırlayarkən radial mişarlanmaya da yol verilir.

Burun hissəsinin bükük yerinin düzgün yerləşməsini yoxlayırlar, bu da tədarükün yoğun ucundan və xizəyin aşağı səthinin novundan başlamalıdır; düşən düyünlərin dəliyinin necə düzəldilməsini nəzərdən keçirirlər; ağacı əhatə edən qatların istiqaməti ilə tıxacın illik qatının istiqamətlərinin üst-üstə düşməsinə xüsusilə fikir verirlər. Xizəyin səthinin yaxşı cilalanmasını, nəmdən və korlanmadan qorunmaq üçün xizəklərin ağac qatranı ilə düzgün hopdurulmasını (xizəklər 1 mm-dən az olmayaraq qatranla hopdurulmalıdır), xizəyin üst səthinin lak yaxud politura (spirtli lak) ilə yaxşı örtülməsini, haşiyəsi üzrə və şaquli səthi üzrə ayriliyin olmamasını yoxlayırlar.

Xizəkləri bərkliyə qarşı aşağıdakı qaydada sınaqdan çıxarırlar: onları xizəyin burun qatından və daban kəsiyindən 100 mm aralı yerləşən iki dayağın üzərinə uzadırlar; xizəyin ortasına son həddə çatmış yük qoyurlar: turist və meşə üzrə -110 kq, idman-qaçış üzrə - 90, uşaq üçün olana – 70 kq. Yaxşı keyfiyyətli xizək bu yükə zədəsiz dözür.

Xizək ağaclarının çeşidini, quruluşunu, ağacların və halqalarının hazırlandığı materialını, ağacların bərkidilmə üsulunu öyrənirlər.

Konkilərin çeşidini öyrənirlər (ikixizəkli, Snequroçka, Polikarpovun quruluşu, şayba və top xokkeyi üçün, qaçış, fiqurlu diyirlənmə üçün diyircəkli dördçarxlı – bir və ikicərgəli). Konkiləri qruplara ayırırlar və onların ayaqqabı nömrəsinə uyğun gələn ölçülərini təyin edirlər. Qeydi aşağıdakı qaydada aparırlar:

Konkilərin təyinatı	Quruluşunun müxtəlifliyi və xüsusiyyətləri	Ölçüləri

Lehimləmə və elektrik qaynağının keyfiyyətinə, cilasının və pardaxlanmasının səlisliyinə fikir verirlər. Şayba və topla olan xokkey üçün, qaçış və fiqurlu diyirlənmə üçün olan konkilərin quruluşunda olan fərqləri ətraflı öyrənirlər.

Gimnastika alətlərini öyrənərkən quruluşunun düzgünlüyünü və onun texniki şərtlərə uyğunluğunu müəyyənləşdirirlər: alətlərin hansı hissələrdən ibarət olduğunu; ayrı-ayrı hissələrin hansı materialdan hazırlandığını; onların hazırlanma qaydasını; məmulatların nöqsanlarını müəyyənləşdirirlər. Ağacın keyfiyyətinə, ayrı-ayrı hissələrinin öz aralarında birləşmə üsuluna və mövcud alətin möhkəmliyinin təmin olunmasına, bəzəyinin səliqəsinə, səthinin hazırlanma keyfiyyətinə (boyağına, nigəllənməsinə və s.) fikir verirlər.

Çeşidini öyrənərkən gimnastika alətlərinin aşağıdakı qrupları: əl alətlərini (gimnastika ağaclarını, toppuzları, qantelləri, doldurulmuş topları, dartılma üçün burazları), dırmaşmaq üçün alətlər (uzun ağaclar, burazlar - kanatlar, gimnastika və ipdən olan pilləkanlar) asılmada, yelləncəkdə və yoxuşda məşq etmək üçün alətləri (paralel tirlər, gimnastika atı), müvazinət hərəkətləri üçün alətləri (bum, tir, şalban, gimnastika kətili) və dayaqla hoppanma üçün alətləri (eşşək, gimnastika masası, trampolin, tullanmaq üçün körpü) nəzərdən keçirirlər.

Gimnastika alətlərinin çeşidini öyrənməyin əsasında gimnastika zalı üçün lazım olan avadanlıqların ölçüsünü, çəkisini və alətlərin müxtəlifliyini göstərməklə idman avadanlıqlarının siyahısını tərtib edirlər.

Qantellərin, çəki daşlarının və ştanqların çeşidini, onların hazırlandığı materialı, onların müxtəlifliyini, formasını, çəkisini, dəstəyini öyrənirlər.

Boks üçün avadanlığın çeşidini öyrənərkən (pnevmatik və tökülərək düzəldilmiş boks armudunun, asma torbaların, boks əlcəklərinin, mühafizə vasitələrinin) onların materialına, formasına və çəkisinə fikir verərək bu məmulatların müxtəlifliyi ilə tanış olurlar.

Boks əlcəklərinin keyfiyyətini qiymətləndirərkən ayrı-ayrı hissələrin hazırlandığı materialın keyfiyyətinə (dərinin aşılınmasının keyfiyyətinə, onun elastikliyinə, dərinin üzərində nöqsanların olmamasına və s.), biçilməsinə, tikişlərinin keyfiyyətinə, doldurulmasının bərabərliyinə, formasının saxlanmasına və başqa bu kimi hallara xüsusi diqqət yetirirlər. Zərbə əlcəklərinin çəkisini müəyyən edirlər.

NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR

Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmana bütün dövrlərdə böyük diqqətlə yanaşırdılar. Çünki, insanın cəmiyyətdəki mövqeyi at çapmaq, ox atmaq, qılınc oynatmaq, güləşmək məharətinə və eyni zamanda fiziki qüvvəsinə görə müəyyənleşirdi. Yaşlılar öz bacarıqlarını ov zamanı, hərbi yürüşlər zamanı və bayramlar münasibəti ilə müntəzəm keçirilən yarış və oyunlarda təkmilləşdirirdilər. Cıdır və dövələrin yarışı xüsusilə məşhur idi.

Əsas gimnastika üçün avadanlıq. Əsas gimnastika (gigiyenik və sağlamlaşdırıcı) insanların ümumi fiziki inkişafını və sağlamlığını möhkəmləndirmək, əsas hərəkət vərdişlərinin aşılması və idman bölmələrində məşğul olmağa hazırlıq məqsədi daşıyır. Ümumi fiziki hazırlıq üçün trenajorlardan, dırmanmaq üçün kəndirlərdən, qantellərdən, espanderlərdən, ağır toplar və s. istifadə edilir.

Yüngül atletikanın əsas növü olan qaçış üçün ləvazimatlara idmançının geyim və ayaqqabısından başqa start üçün qəlib və tapança, estafet çubuğu, yüngül atletika səddi, saniyəölçən və addımölçən aiddir.

Start qəlibləri qısa və orta məsafələrə qaçış yarışlarında idmançıların start xəttindən sıçrayaraq qaçışa başlaması üçün lazımdır. Start qəlibləri əsas hissədən və şarnir qurğusu vasitəsilə ona birləşdirilmiş platformadan ibarətdir. Qəlibin əsasının altında olan tikanlar onun torpaqda sürüşməməsini təmin edir, platforma isə zəruri bucaq altında maili tənzimlənir. Sənaye tərəfindən həm təbii həm də süni örtüklü qaçış xəttləri üçün qəliblər buraxılır.

«Boks» ingilis mənşəli sözdür. O, «zərbə» mənasını ifadə edir. Hazırki dövrdə boks elə idman növüdür ki, burada iki idmançı arasında xüsusi qaydalarla tənzimlənən yumruq döyüşü aparılır. Boks üzrə yarışlar rinqdə keçirilir.

Boks əlcəkləri zərbənin yumşaldılması və əllərin zədələrdən qorunması üçün istifadə olunur. Boks əlcəkləri alət, məşq və döyüş növlərinə bölünür (şəkil 1.11).

Alət əlcəkləri idmançıların boks ləvazimatları ilə məşq etdiyi zaman istifadə olunur. Bu növ əlcəkləri çoxda baha olmayan dəri, dəvi əvəzləyici və ya parça materiallarından tikirlər.

«Kep» konstruksiyası yüngül və sərtidir, lakin yüksək yüklənmədə qatları tez laylanır.

Hibrid konstruksiyalardan aşağıdakılar məlumdur:

- işçi hissə boyu «sendviç», burun və quyruq hissədə «kep»;
- işçi hissə boyu «kep», burun və quyruq hissədə «sendviç».

Məmulatların materialını, quruluşunu, çəkisini, ölçüsünü texniki şərtlərlə müqayisə edirlər. Məmulatın mexaniki möhkəmliyini və davamlılığını yoxlayırlar.

Malı nəzərdən keçirərkən hissələrinin qarşılıqlı əlaqəsinə, onların birləşməsinə, bu birləşmələrin möhkəmliyinə fikir verirlər. Qaynaq, lehimləmə, yapışdırma, hörmə, pərçimləmə, tikmə və s. tətbiq olunan bütün qovşaqlar xüsusi nəzarət və yoxlama məqsədi daşmalıdır. Bir çox idman alətlərində hərəkətedici hissələr, çıxarılan içliklər və s. olur. Bu hissələrin alətin işdənkənar mövcud hündürlükdə bərkidilməsini, onların vəziyyətini dəyişmək yüngüllüyünü və xüsusilə alətin istismar prosesində yoxlayırlar.

İdman oyunları üçün avadanlıqların çeşidini tennis, xokkey (şayba topla) oyunları üçün, üfürülən toplardan öyrənməyə başlayırlar. Topun üzünün hansı materialdan hazırlandığını, neçə hissədən tikildiyini təyin edirlər; hər hissənin bərkidilməsinin keyfiyyətini müəyyənləşdirirlər. İçliyi (kameronu) olmayan toplarda üzünün (pərkəsinin) keyfiyyətini, nippelin (ucu yivli borucuq) bərkidilməsini, üfürülən toplarda hava axınının olmamasını, səthi nöqsanların mövcudluğunu, dairə səthinin pozulması və s.-ni yoxlayırlar.

Ayaq xizəyinin ağacının keyfiyyətini yoxlayırlar və standart üzrə yol verilən nöqsanların normasına əsasən növünü təyin edirlər; ağacın illik təbəqələrinin istiqamətinə fikir verərək, xizəyin hazırlanma keyfiyyətini öyrənirlər; tozağacından olan xizəklərdə bu mişarlanmanın tangental istiqamətinə uyğun olmalıdır; başqa ağac cinsindən ayaq xizəkləri hazırlayarkən radial mişarlanmaya da yol verilir.

Burun hissəsinin bükük yerinin düzgün yerləşməsini yoxlayırlar, bu da tədarükün yoğun ucundan və xizəyin aşağı səthinin novundan başlamalıdır; düşən düynələrin dəliyinin necə düzəldilməsini nəzərdən keçirirlər; ağacı əhatə edən

qatların istiqaməti ilə tıxacın illik qatının istiqamətlərinin üst-üstə düşməsinə xüsusilə fikir verirlər.

Boks əlcəklərinin keyfiyyətini qiymətləndirərkən ayrı-ayrı hissələrin hazırlandığı materialın keyfiyyətinə (dərinin aşılmasının keyfiyyətinə, onun elastikliyinə, dərinin üzərində nöqsanların olmamasına və s.), biçilməsinə, tikişlərinin keyfiyyətinə, doldurulmasının bərabərliyinə, formasının saxlanmasına və başqa bu kimi hallara xüsusi diqqət yetirirlər. Zərbə əlcəklərinin çəkisini müəyyən edirlər.

1. İdmanın respublikamızda belə güclü inkişafı bütün növ idmana aid olan avadanlıqlarda yaxşı təminata ehtiyacı artır. Ölkəmizdə xüsusi ixtisaslaşdırılmış idman malları marketləri getdikcə genişlənir. Odur ki bu malların keyfiyyət göstəricilərinin ekspertizasının çeşidinin düzgün öyrənilməsi çox vacibdir.

2. Bakı əlcəklərinin tikilməsi üçün işlənən materiallar boyanması üçün xüsusi boyaq növləri istifadə edilməlidir ki, yaş və quru şəraitdə sürtülmə zamanı boyaq tökülməsin.

3. Topların ölçüləri və çəkiləri standart tələblərindən kənarlaşmamalıdır.

4. Tenis xokkey oyunları üçün topLAR xüsusi upruq materiallardan hazırlanmadırlar ki, deformasiyaya uğranmasın.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Həsənov Ə.P., Osmanov T.R., Həsənov N.N. və b. Mədəni-məişət təyinatlı malların ekspertizası. I hissə. (Dərslük). Bakı, “İqtisad Universiteti” Nəşriyyatı, 2014.
2. Həsənov Ə.P., Osmanov T.R., Həsənov N.N. və b. Mədəni-məişət təyinatlı malların ekspertizası. I hissə. (Dərslük). Bakı, “İqtisad Universiteti” Nəşriyyatı, 2014.
3. Həsənov Ə.P., Osmanov T.R., Həsənov N.N. və b. Qeyri-ərzaq mallarının ekspertizasının praktikumu. (Dərslük). Bakı, “İqtisad Universiteti” Nəşriyyatı, 2014.
4. Osmanov T.R. Qeyri-ərzaq mallarının əmtəəşünaslığı və ekspertizasının əsasları. (Dərslük). Bakı, “İqtisad Universiteti” Nəşriyyatı, 2014.
5. Həsənov Ə.P., T.R. Osmanov və başqaları. Qeyri-ərzaq mallarının laboratoriya tıdqiqları, Bakı 2001.
6. Həsənov Ə.P., T.R. Osmanov və başqaları. Qeyri-ərzaq mallarının əmtəəşğnaslığı, Bakı 1987.
7. Həsənov Ə.P., T.R. Osmanov və başqaları. Əmtəəşğnaslığın nəzəri əssaları, Bakı 2003.
8. Həsənov Ə.P., T.R. Osmanov və başqaları. Qeyri-ərzaq mallarının ekspertizası, II hissə, Bakı 2006.
9. Həsənov Ə.P., T.R. Osmanov və başqaları. Mədəni-məişət təyinatlı malların ekspertizası. Bakı, 2014
10. Блюм М.М., Шишкин И.Б. Охотничье ружье. М. В/О Агропром издат, 1990.
11. Жубер Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. М. Физкультура и спорт, 1983.
12. Краткий справочник туриста. М. Профиздат, 1990.
13. Самодельное туристское снаряжение. М. Физкультура и спорт, 1986.

14. Туризм и спортивное ориентирование. М. Физкультура и спорт, 1987.
15. Физкультура и спорт: Малая энциклопедия. М. Радуга, 1990.
16. Штайнфорт Х. Нахлыст: от простого к сложному. М: Физкультура и спорт, 1985.
17. Энциклопедический словарь юного спортсмена. М: Педагогика, 1997.
18. М.Н.Иванов., И.Т.Шакланов и др. «Товароведение обувных товаров» Экономика – 1990.
19. А.В.Валяева «Обувные товары товароведение» Экономика – 1991.
20. А.В.Павлин.,Е.А.Мирошников«Товароведение обувных товаров». Экономика-1998.
21. Ф.А.Петрище. «Теоретические основы товароведе и экспертизы непродовольственных товаров» Москва – 2004.
22. Е.А.Кедрин.,А.В.Павлин и др. «Товароведение обувных товаров». Экономика – 1999.
23. Серебрянов В.К.,Е.А.Кедрин. «Приемка обуви по качеству». Экономика-1997.
24. Исследование непродовольственных товаров. Экономика – 1988.
25. «Современные материалы и их применение в обувном производстве» Москва – 2007.
26. Синаюк Д.А. Золкинд А.И. «Новое в формировании и сборке обуви». Леч.ин.1999.