



N.B.Salmanova, Y.B.Məmmədov, F.R.Tağıyev

İDMAN TURİZMİNİN

NƏZƏRİYYƏSİ VƏ
METODİKASI



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI TƏHSİL NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI GƏNCLƏR
VƏ İDMAN NAZİRLİYİ
AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBİYƏSİ
VƏ İDMAN AKADEMİYASI

N.B.Salmanova, Y.B.Məmmədov, F.R.Tağıyev

İDMAN TURİZMİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI

(dərslük)

Dərslük Təhsil Nazirliyinin
1237 saylı, 09.12.2014-cü il tarixli
əmrinə əsasən çap olunur

BAKI - 2015

Elmi redaktor: E.Hüseynov

Azərbaycan Respublikası Gənclər və
İdman Nazirliyinin sektor müdiri,
fəlsəfə doktoru

Rəy verənlər: A.MƏMMƏDOV

Azərbaycan Respublikası Gənclər və
İdman Nazirliyinin İdman Şöbəsinin
Kütləvi Bədən Tərbiyəsi və Texniki
İdman Növləri Sektorunun müdiri

Azərbaycan DBTİA
KİT A X A N A

B.RÜSTƏMOV

AzDBTİA-nın professoru, riyaziyyat
elmləri doktoru, Əməkdar müəllim,
Beynəlxalq dərəcəli hakim

79815

N.B.Salmanova, Y.B.Məmmədov, F.R.Tağıyev

İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası (dərslük)

“OL” MMC, Bakı -2015, 244 səh.

Dərslük bakalavr təhsil səviyyəsində «Bədən tərbiyəsi və idman» ixtisası üzrə «İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası» fənninin proqramı əsasında hazırlanmışdır. Dərslükdə idman turizminin inkişaf tarixi, aktual problemləri, forma və növləri, idman turizmində məşqin nəzəriyyəsi və metodikası; hazırlığın əsas forma, vasitə, metod və prinsipləri; turistlərin fiziki keyfiyyətləri və onların inkişaf etdirilməsi; xəritə və kompasla iş, özünümühafizə, turistlərin şəxsi gigiyenası, diyarşünaslıq; turizmdə elmi-tədqiqat işlərinin təşkili və aparılması geniş şərh olunur. Dərslük bakalavr səviyyəsində təhsil alan ixtisasçılar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Dərslükdən magistrlər, müəllimlər və məşqçilər də istifadə edə bilərlər.

ISBN 978-9952-494-51-8

©AzDBTİA

Ön söz

İdman turizmi - xüsusi idman yürüşlərinin, yəni təbii şəraitdə müxtəlif çətinlik dərəcəli maneələr üzrə yarışmaların istinad etdiyi, insanların fiziki-idman fəaliyyətinin özünəməxsus fəal növüdür. Bu istirahət günü yürüşlərindən ən yüksək dərəcəli, mürəkkəb səyahətlərdəki çox geniş proqramla səciyyələnir.

İdman turizmi digər idman növlərindən özünəməxsus xüsusiyyətlərinə və hər şeydən əvvəl, kütləvililiyinə görə fərqlənir. Belə kütləvililiyi turizmin tanınması və intellektual cəlbediciliyi ilə yanaşı, onun vacibliyinin dərk olunması ilə izah etmək olar. Artıq geniş kütlə emosional gərginliyin artması və qidanın artıq qəbulu nəticəsində hipodinamiyanın məhvini başa düşmüşdür. Bundan başqa turizmin kütləvililiyi onun mümkünlüyü ilə izah olunur. Həqiqətən də, mürəkkəbliyinə görə birinci və ikinci kateqoriyalı səyahətlər və istirahət günü yürüşləri turizmin daha çox kütləvi formalarıdır. Bunlar ciddi xəstəliyi olmayan, adi fiziki hazırlığa malik hər bir adam üçün təcrübi olaraq mümkündür. Burada yaş həddi də xüsusi əhəmiyyət kəsb etmir. Yalnız mürəkkəb idman yürüşləri ciddi fiziki hazırlıq tələb edir.

İdman turizminin digər əsas xüsusiyyət-
lərinin biri də onun mümkün olmasıdır. Bir çox idman
növlərinin əsasını insan tərəfindən müəyyən vaxt
kəsiyində tətbiq olunan, məşhur “daha cəld, daha
yüksək, daha güclü” prinsipinə cavab verən qüvvə
təşkil edir. Buna görə də orqanizmin fiziki imkanla-
rının təkmilləşdirilməsi idmanda yüksək müvəffə-
qiyyətlərə nail olmanın əvəz olunmaz şərtidir. Ve-
rilən fiziki yükün öhdəsindən gəlmək üçün idmançı
lazımı səviyyədə hazır olmadıqda, həddən artıq
yüklənmə müşahidə edilir, bu da orqanizmə mənfi
təsirlər göstərə bilər. Çünki həddən artıq fiziki yük
orqanizmin imkanlarından artıq olur. İdman tur-
izmində, baxmayaraq ki, fiziki yük mürəkkəbliyinə
görə çox yüksək olur, ümumilikdə götürüldükdə güc
daxilindədir. Çünki ovaxta görə məhdudlaşdırılır,
əksinə, hətta çox vaxt müddətinə paylaşdırılır.

İdmançı turistin hazırlanması, məşq prosesi,
yarış fəaliyyəti müəyyən nəzəriyyə və metodikaya
əsaslanır. Bunlara yüyələnmədən idman turiz-
mində müvəffəqiyyət əldə etmək qeyri mümkündür.

Təqdim olunan dərslikdə idman turizminin
inkışaf tarixi, aktual problemləri, forma və növləri,
idman turizmində məşqin nəzəriyyəsi və metodi-
kası; hazırlığın əsas forma, vasitə, metod və prin-
sipləri; turistlərin fiziki keyfiyyətləri və onların
inkışaf etdirilməsi; xəritə və plan üzrə iş; turizmdə
elmi-tədqiqat işlərinin təşkili və aparılması geniş
şərholunur.

I FƏSİL. İDMAN TURİZMİNİN NƏZƏRİ ƏSASLARI.

1.1. İDMAN TURİZMİ HAQQINDA ƏSAS ANLAYIŞLAR

İdman turizmi- əsasında idman yürüşlərinin, yəni təbii şəraitdə müxtəlif çətinlik dərəcəli maneələri (yollar, cığırılar, yolsuzluq şəraiti, keçidlər, aşırımlar, təpələr, kanyonlar – sıldırımli dərin dar dərələr, mağaralar, su yolları və s.) dəf etməklə və müəyyən məsafələr (təbii şəraitdə və suni relyef üzrə uzanan) üzrə yarışmaların istinad etdiyi bir idman növüdür.

İdman turizmi çoxillik ənənələri olan idman növüdür. O, özündə yalnız idman tərkibini deyil, həm də səyahət sevənlər üçün xüsusi mənəvi mühiti və həyat tərzini ifadə edir. Bir çox turistlərin bu idman növü ilə müstəqil surətdə məşğul olmasına baxmayaraq idman turizminin inkişaf mərkəzləri əvvəl olduğu kimi hazırda da qeyri-kommersiya yönlü turist klubları sayılır.

İdman turizmində bu sahə ilə peşəkar məşğul olma və ya müəllimlik fəaliyyəti həyata keçirmək hüququ ilə əlaqəli olan aşağıdakı peşəkar vəzifələr vardır: *bələdçi, təlimatçı (baş təlimatçı, beynəlxalq dərəcəli təlimatçı)*.

Digər rəsmi idman növlərində olduğu kimi idman turizmində də fəaliyyəti müvafiq normativ sənədlərlə tənzimlənən mütəşəkkil və peşəkar hakimlik mövcuddur. Hakimlər idman məktəblərində və seminarlarda peşə hazırlığı keçməklə və təcrübə toplamaqla müvafiq biliklərə yiyələnirlər. İdman turizmində hakimliyin əsas xüsusiyyəti onun ictimai əsaslar üzərində həyata keçirilməsindən ibarətdir. Yəni, bu idman növündə hakimlərin əksəriyyəti böyük təcrübəyə və idman nailiyyətlərinə malik olan idmançı turistlərdir. Mübaliğəsiz demək olar ki, idman turizmində hakimlər idman ictimaiyyətinin fəxri və hörmətli nümayəndələri hesab olunur.

Turistlərin əksəriyyəti oxşar idman növləri ilə (səmti müəyyən etmə, qayalara dırmanma, alpizizm, raftinq, mauntinqbayk, xizək sürmə, yaxta və s.) məşğul olan idmançılardır. Həmçinin, idmançı turistlər təbii mühitdə işləyən xilasedicilər üçün də ehtiyat əmək qüvvəsi hesab edilir.

İdman turizmi, ilk növbədə idman yürüşləri turistlərin arasında qarşılıqlı yardımın, idman intizamının, özünütəkmilləşdirmənin, qarşılıqlı bilik və təcrübə mübadiləsinin güclü olduğu komanda xarakterli idman növüdür.

İdman turizmi ilə məşğul olma müxtəlif ölkə xalqlarının mədəniyyəti və məişəti, əsrarəngiz, hət-

ta bəzən təkrar olunmaz təbiət güşələri ilə tanış olmağa, maraqlı hadisələrlə qarşılaşmağa, ünsiyyətdən zövq almağa və etibarlı dostlar qazanmağa imkan yaradır.

İlkin çətinlik dərəcəli idman yürüşlərində və məsafələr üzrə yarışlarda iştirak bir qayda olaraq elə də əhəmiyyətli maliyyə xərcləri tələb etmir və eyni zamanda bu sahədə zəruri təcrübə toplamağa, yürüşlərdə və yarışlarda iştirakdan zövq almağa imkan yaradır.

Aydın məsələdir ki, idman turizmi ilə mürəkkəb təbii və ümumi şəraitdə həyata keçirilən kompleks idman növü kimi məşğul olma özündə müəyyən risk daşıyır və idmançıdan hərtərəfli bilik, bacarıq, təcrübə, yaxşı fiziki, texniki və psixoloji hazırlıq tələb edir.

Azərbaycanda turizm kadrlarının (ilkin, əsaslı, ixtisaslı və yüksək səviyyəli) hazırlığı ilə məşğul olan kifayət qədər idman turizmi yönlü bədən tərbiyəsi təşkilatları vardır. Məcburi xarakter daşımasa da, turizmlə məşğul olmaq üçün bu cür məktəblərdə təlim keçmək məsləhət görülür.

İdman turizmində *turist qrupunun rəhbəri* ilə yanaşı aşağıdakı funksional vəzifələri qeyd etmək olar: *qrup rəhbərinin müavini* (zərurət olduqda təyin edilir), *üzgüçülük vasitəsinin və ya idman gəmisinin*

rəhbəri (kapitan), həkim, şturman (kiçik gəmilərdə kapitan köməkçisi), *təsərrüfat müdiri, təchizat üzrə müdir, mexanik* (təmirçi), *meteoroloq, xəzinədar, xronometrajçı, operator, fotoqraf*. Qrup rəhbərindən və müəyyən mənada həkimdən başqa (əgər həkim peşəkar tibb işçisidirsə) vəzifə bölgüsü kifayət qədər diqqət və incəlik tələb edən məsələdir. Belə ki, qrupun digər üzvləri bu və ya digər dərəcədə müəyyən ümumi baza vərdişlərinə malik olmalı və zərurət yarandıqda qarşılıqlı yardım etməyi bacarmalıdır. Adətən kiçik qruplarda bir nəfər bir neçə vəzifəni icra edir.

Növündən asılı olaraq idman turizmində ləvazimatlara aşağıdakılar aid edilir: geyim və ayaqqabı (küləkkeçirməyən isti gödəkcə və şalvarlar, isti alt paltarları, əlcəklər, trekinq, xizəksürmə, dağ turizmi, yaxud trekinq-velosipedsürmə idman növləri üçün nəzərdə tutulan idman ayaqqabıları, iri çəkmələr, veloforma, yaş və quru hidrokostyumlar, sürülməyən materialdan hazırlanan ayaqqabı və corablar, müxtəlif formalı qoruyucu eynəklər və s.), şlem, yaxud kaskalar, kəndirlər, kəndirlərlə işləmək üçün yaylı qarmaqlar və digər texniki mühafizə vasitələri, akkumulyatorla işləyən fənərlər, tentlər, alpinist alətləri və vasitələri, yük heyvanları, müvafiq növ üzrə texniki vasitələr (alpenştok - dəmir ucluq-

lu əl ağacı, buz qıran, ayaq qarmaqları, əl ağacları və s.), tonqal qalamaq üçün ləvazimatlar və yürüş üçün qab-qacaq, naviqasiya və rabitə vasitələri və s.

Turistlərin əsas bacarıq və vərdişlərinə aşağıdakılar aid edilir: ilkin yardımın göstərilməsi, zərərçəkənin təxliyə edilməsinin təşkili və həyata keçirilməsi, düşərgələrin və müvəqqəti dayanacaqların salınması üçün yerin seçilməsi, kəndirlərlə, keçidsalma və mühafizə üçün nəzərdə tutulan texniki vasitələrlə iş, hərəkət texnikası və müxtəlif xarakterli maneələrin dəf edilməsi, qrupda hərəkət qaydalarının təşkili, ekstremal şəraitdə (məsələn: qarlı havada gecələmə, qida qıtlığı və ekstremal hava şəraitində hərəkət etmə, qrupdan təcrid olunmuş halda hərəkət etmə, özünəyardım və əl altında olan ləvazimatlardan texniki vasitə kimi istifadə etmə və s.) yaşamaq uğrunda mübarizə, yürüş zamanı qida menyusunun və bölgüsünün tərtib edilməsi, ocağın qalanması və odun qorunması, yemək hazırlamaq, ləvazimatların təmiri, səmti müəyyən edən və naviqasiya cihazları ilə işləmə, psixoloji iş və mübahisələri həll etmə, ekstremal şəraitdə müxtəlif işlərə və hərəkətlərə rəhbərlik. Yürüşün keçirildiyi ərazinin və ya həmin ərazidə daha çox yayılmış danışiq dilini bilmək, oxşar idman növləri üzrə bilik və bacarıqlara malik olmaq, ov etmə və balıq tutma, hey-

vanlarla və ya müxtəlif texnikalarla (maşınlar, mexaniki qurğular və alətlər) rəftar, lazımi coğrafi və flora, fauna barədə biliklərə malik olmaq, ünsiyyət yaratmaq və danışıqlar aparmaq bacarığı, mühəndislik qabiliyyəti kimi xüsusiyyətləri əlavə bacarıq və vərdislərə aid etmək olar.

İdman turizminin aşağıdakı növləri vardır:

piyada turizmi – müəyyən marşrut üzrə əsasən piyada hərəkət etməklə həyata keçirilir. Burada əsas məqsəd coğrafi relyef və landşaft üzrə uzanan, yüksək çətinlik dərəcələri üçün isə mürəkkəb relyefi və ağır iqlim şəraiti olan ərazilərdə maneələri piyada dəf etməkdən ibarətdir.

xizək turizmi – müəyyən marşrut üzrə əsasən ayaq xizəyi ilə hərəkət etməklə həyata keçirilir. Burada əsas məqsəd qarlı və qarlı-buzlu örtüklü coğrafi relyef və landşaft üzrə uzanan, daha yüksək çətinlik dərəcələri üçün isə sərt iqlim şəraiti olan və dağlıq ərazilərdə maneələri xizəklə dəf etməkdən ibarətdir.

dağ - piyada turizmi – müəyyən marşrut üzrə yüksək dağlıq şəraitində piyada hərəkət etməklə həyata keçirilir. Burada əsas məqsəd dağ aşırımlarını keçməkdən, dağ zirvələrinə və yamaclarına qalxmaqdan ibarətdir.

su turizmi – bir qayda olaraq dağlıq ərazilərdə

(dağ çaylarında) üzgüçülük vasitələri ilə (qayıq) üzməklə həyata keçirilir. Burada əsas məqsəd maneələri çay yatağının əmələ gətirdiyi relyef üzrə dəf etməkdən ibarətdir.

speleoturizm – yeraltı boşluqlarla (mağaralar, mağara sistemləri, o cümlədən qismən su basmış) səyahət etmək. Burada əsas məqsəd mağaraların quruluşunda rast gəlinən maneələri dəf etməkdən ibarətdir.

yelkən turizmi – yelkənli gəmi ilə dəniz, yaxud iri göllərdə səyahət. Burada əsas məqsəd yürüş gəmisinin daxili sulara və açıq dənizdə hərəkət qaydalarına uyğun olmaqla üzmə planını yerinə yetirməsindən ibarətdir.

hərəkət vasitələri ilə turizm – bu bölməyə *velosiped, at və avto-moto turizmləri* daxildir. Burada əsas məqsəd mürəkkəb şəraitdə, bir qayda olaraq dağlıq, yaxud sərt iqlimi və çətinkeçilən relyefi olan ərazilərdə coğari relyef üzrə uzanan maneələri (müxtəlif relyefli və örtüklü çətinkeçilən yollar və cığırlar, turistlərin və heyvanların hərəkət cığırları, çay keçidləri və bərələr, dağ aşırımları və yamacları və s.) dəf etməkdən ibarətdir.

kombinasiyalı turizm – özündə bir neçə müxtəlif növün elementlərini birləşdirən yürüşlərdən ibarətdir.

motosiklet turizmi – burada hərəkət motosiklet vasitəsi ilə həyata keçirilir. Çoxmənalı «motosiklet turizmi» anlayışı həm aktiv istirahət, həm də idman turizmi növlərinə aid edilir.

İdman turizmi yaş dərəcələrinə görə aşağıdakı növlərə bölünür:

- *uşaq turizmi;*
- *gənclər turizmi;*
- *böyüklər üçün turizm;*
- *ailə turizmi;*
- *hərəkət məhdudluğu olan insanlar üçün turizm.*

Son illər idman turizminin aşağıdakı növləri daha geniş şəkildə yayılmışdır:

- *səyahət (o cümlədən tək səyahət);*
- *ekstremal turizm;*
- *məsafə intizamı;*
- *qapalı yerdə süni relyef üzrə məsafə intizamı;*
- *qısa marşrutlu idman yürüşləri.*

Dəf edilən maneələrin çətinlik dərəcəsindən, yürüş üçün nəzərdə tutulan ərazinin xüsusiyyətlərindən, yeniliklərdən, marşrutun uzunluğundan və idman turizminin növlərinə xas olan bir sıra digər amillərdən asılı olaraq artan çətinlik dərəcələrinə görə idman turist yürüşləri aşağıdakı növlərə bölünür:

- *istirahət günü yürüşləri*;

- *uşaq-gənclər turizmində 1-3-cü çətinlik dərəcəli yürüşlər*;

Turizmin müxtəlif növlərində idman yürüşlərinin çətinlik dərəcələrinin sayı da müxtəlifdir: piyada, dağ, su, xizək, velosiped və speleoturizmdə çətinlik dərəcələrinin sayı 6, avto-moto və yelkən turizmində 5, at turizmində isə 3-dür.

Marşurut-ixtisas komissiyası – marşurutun dərəcələri, iştirakçıların və rəhbərlərin ixtisas səviyyəsinin marşurutun çətinlik dərəcələrinə uyğunluğu barədə yekun qərar verən ictimai ekspert orqanıdır. Bu komissiyalar idman turizmi yönlü təşkilatlarda (regional idman təşkilatlarında və federasiyada) və onların təyin etdiyi bir sıra bədən tərbiyyəsi təşkilatlarında (idman turist klubları) fəaliyyət göstərir. Yuxarıda sadalanan digər funksiyalarla yanaşı marşurut-ixtisas komissiyası həm də turist qrupunun yürüşə buraxılmasına icazə verən orqandır.

İdman yarışları – insanın təbii mühidə, yaxud qrupun tərkibində hər hansı texniki vasitələrlə və ya onlarsız iştirakıdır. Turizm üzrə idman yarışları iki qrupu üzrə həyata keçirilir:

1. «*Marşurutlar*» - biləvasitə yürüşlər və idman turları (müvafiq çətinlik dərəcələri üzrə).

2. «*Məsafələr*» - əvvəlki «*turist çoxnövçülüüyü*» -

çətinlik dərəcəsiindən aslı olaraq 1-dən 6-yadək növ və bölünür. Məsafənin növü şərti olaraq müvafiq yürüşün çətinlik dərəcəsinə uyğundur.

2. İDMAN TURİZMİNİN İNKİŞAFININ AKTUAL PROBLEMLƏRİ

Azərbaycan Avropa və Asiyanın kəsişdiyi yerdə yerləşir. İdman turizminin inkişafı üçün əlverişli şəraitinin olmasına baxmayaraq, idmanın bu növü respublikamızda geniş inkişaf etməmişdir.

İdman turizmi sahəsində zəif kadr hazırlığı, hazırlanmış ixtisasçıların təcrübə və nəzəri biliklərinin tələb olunan səviyyədə olmaması, müxtəlif təşkilatlar arasında olan rəqabət, təlim-məşq toplanışları və yarışların keçirilməsi üçün maliyyə vəsaitinin az ayrılması, idman turizmi ilə bağlı əhatəli tədqiqatların aparılmaması bu sahənin inkişafı üçün problemlər yaradır.

Müvafiq təşkilatlarda ixtisasçı kadrların təcrübə və nəzəri biliklərinin çatışmamazlığı, onların hazırlığının aşağı səviyyəsi sadalanan problemlər arasında ən aktualı kimi qiymətləndirilir. Çünki idman turizminin inkişafı peşəkar kadr olmadan həyata keçirilə bilməz.

Respublikanın müxtəlif bölgələrində (Quba, Xaçmaz, Qusar) az da olsa ixtisasçılar fəaliyyət göstərir, yarışlara idmançıları hazırlayırlar. Lakin onların təcrübə bacarıqlarının kifayət qədər yüksək səviyyədə olmaması bu idman növünün masшта-

- *istirahət günü yürüşləri*;

- *uşaq-gənclər turizmində 1-3-cü çətinlik dərəcəli yürüşlər*;

Turizmin müxtəlif növlərində idman yürüşlərinin çətinlik dərəcələrinin sayı da müxtəlifdir: piyada, dağ, su, xizək, velosiped və speleoturizmdə çətinlik dərəcələrinin sayı 6, avto-moto və yelkən turizmində 5, at turizmində isə 3-dür.

Marşurut-ixtisas komissiyası – marşurutun dərəcələri, iştirakçıların və rəhbərlərin ixtisas səviyyəsinin marşurutun çətinlik dərəcələrinə uyğunluğu barədə yekun qərar verən ictimai ekspert orqanıdır. Bu komissiyalar idman turizmi yönlü təşkilatlarda (regional idman təşkilatlarında və federasiyada) və onların təyin etdiyi bir sıra bədən tərbiyəsi təşkilatlarında (idman turist klubları) fəaliyyət göstərir. Yuxarıda sadalanan digər funksiyalarla yanaşı marşurut-ixtisas komissiyası həm də turist qrupunun yürüşə buraxılmasına icazə verən orqandır.

İdman yarışları – insanın təbii mühidə, yaxud qrupun tərkibində hər hansı texniki vasitələrlə və ya onlarsız iştirakıdır. Turizm üzrə idman yarışları iki qrupu üzrə həyata keçirilir:

1. *«Marşurutlar»* - biləvasitə yürüşlər və idman turları (müvafiq çətinlik dərəcələri üzrə).

2. *«Məsafələr»* - əvvəlki «*turist çoxnövçülüüyü*» -

bının genişləndirilməsi üçün problem yaradır.

İdman turizminin inkişaf etdirilməsi üçün aşağıdakı istiqamətləri müəyyənləşdirmək olar:

➤ idman turizminin inkişafı ilə bağlı iqtisadi fəaliyyətin digər sahələrində həyata keçirilən tədbirlər arasında əlaqə;

➤ idman turizminin fərdi, qrup və komanda səviyyəsində inkişafının təşviqi;

➤ idman turizminin maddi bazasının inkişafının və bu sahədə əməkdaşlığın dəstəklənməsi;

➤ elmi-metodiki təminat;

➤ idman turizminə dair müxtəlif seminar və konfransların keçirilməsi;

➤ beynəlxalq səviyyəli yarışlarda, seminar və konfranslarda iştirak etmək;

➤ idman turizminə dair informasiya və texnologiya mübadiləsi;

➤ reklamın tətbiqi.

Respublikanın turizm ölkəsi kimi imicinin yüksəlməsində reklam-informasiya təbliğatının rolu əvəzsizdir. İdman turizmində reklam aşağıdakı məqsədlərə xidmət etməlidir:

•informativ məqsədlər – idman turizmi haqqında məlumatın təqdimi, idman turizminin növlərinin imicinin, onların insan fəaliyyətində rolu haqqında təsəvvürlərin yaradılması və ya dəyişdirilməsi;

•inandırma – fəal həyat tərzinin və asudə vaxtın səmərəli təşkilində idman turizminin rolu;

- yada salma – yüksək idman nailiyyətləri qazanmaq, sağlamlığı möhkəmləndirmək.

Müasir mərhələdə respublikada idman turizminin rastlaşdığı problemlər əsasən yeni şəraitlə bağlıdır. Bəzi problemlər idman turizmi sahəsində elmi, nəzəri, metodoloji məsələlərin həllinə zəif yanaşma ilə əlaqədardır. Hazırda «turizm», «turist», «idman turizmi», «idmançı turist», «turizm təlimatçısı» anlayışlarının elmi təriflərinin olmaması tədqiqat üçün aktual problemlər yaradır:

- «turizm» və «idman turizmi» anlayışlarının müqayisəli təhlili;
- idman turizminin növlərinin nəzəri əsaslarının təhlili;
- idman turizminin forma və növləri arasında inteqrasiyanın araşdırılması;
- idman turizmində idmançıların hazırlıq sisteminin strukturu;
- idman turizmində hazırlığın mikro, mezo və makro silsilələrinin qurulma qanunauyğunluqları;
- hazırlığın proqnozlaşdırılması və planlaşdırılması;
- marşrutların forma və növə görə təsnifatlaşdırılması;
- idman turizmində yarışların təşkilinin səmərəli variantlarının tədqiqi.

3. İDMAN TURİZMİNİN FORMA VƏ NÖVLƏRİ

Turist gəzintiləri və səyahətləri özlərinin dəf olunma məsafəsinə, müddətinə, təşkili formasına, hərəkət növünə və mürəkkəbliyinə görə bir-birindən fərqlənirlər. İstirahət və bayram günləri təşkil olunan turizm tədbirləri bir qayda olaraq öz fəaliyyət dairəsinə görə turist gəzintiləri adlanır. Bu daha kütləvi və bütün yaşlara uyğun gələn turizm formasıdır.

79895
Turist gəzintilərində əsas məqsəd iştirakçıların fəal istirahətini və doğma Vətəni yaxından tanımağı təmin etməkdir. Turist hazırlıq qrupları üzrə belə gəzintilər tədris peşə işlərinin əsas forması kimi qəbul olunmalı və turistlərin daha uzaq və mürəkkəb səyahətlərə çıxmalarına zəmin yaratmalıdır. Tətil və məzuniyyət günlərində yaşayış rayonlarından uzaqda yerləşən sahələri gəzmək üçün təşkil olunmuş turizm tədbirlərinə *turist səyahətləri* deyilir.

Turist səyahətləri öz təşkili formalarına görə: özfəaliyyət və planlı turizmə bölünür. Planlı turist səyahətləri yerli turizm təşkilatları tərəfindən əvvəlcədən hazırlanmış və tərtib olunmuş marşrut üzrə təşkil olunur. Belə səyahətlərdə turistlər lazım olan avadanlıq, qida ilə təmin olunurlar.

Turizm hərəkət üsuluna görə iki yerə: müəyyən fiziki hazırlıq tələb edən fəal və heç bir fiziki güc tələb etməyən qeyri fəal kimi qruplara bölünür.

Azərbaycanda piyada, dağ-piyada, xizək, velosipedlə təşkil olunan turizm gəzintiləri geniş yayılmışdır. İxtisasından asılı olaraq bir çox təşkilatlarda su-motor, motosikl və avtomobil ilə təşkil olunan turizm inkişaf etməkdədir.

Turizm marşrutları qət olunacaq məsafədən, sərf olunacaq vaxtdan və şəraitdən, bu zaman qarşıya çıxacaq maneələrdən asılı olaraq beş dərəcəyə bölünürlər.

Turizmin ən geniş yayılmış növlərini nəzərdən keçirək.

PIYADA TURİZMİ

Bu turizm növü insanları özünə cəlb edən və ən sadə gəzintilərdən ibarətdir. Piyada turizmi ona görə daha çox əhalini özünə cəlb edir ki, o heç bir xüsusi hazırlığı olmayanları əhadə edir, mürəkkəb vəsait və avadanlıq tələb etmir. Burada hərəkət texnikası da çox sadədir.

Mürəkkəbliyinə görə birinci dərəcəli turizm marşrutu ölkəmizin istənilən şəhər ətrafı rayonlarında istirahət və bayram günləri təşkil oluna bilər.

Mürəkkəbliyinə görə ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci dərəcəli turizm marşrutlarının tərtib olunması rayon mərkəzi turizm və ekskursiyalar təşkilatlarının (idarələrinin) marşrut-tərtibat komissiyası tərəfindən həyata keçirilir.

Piyada səyahət zamanı gündəlik rejim və qət olunacaq məsafə böyük mürəkkəbliyə malik olmur. Orta hazırlıqlı turist qrupu üçün gün ərzində 20-25 km məsafə qət etmək nəzərdə tutulur.

Turist çantasının ağırlığı marşrutun uzunluğundan və onun yaşayış məntəqəsindən hansı məsafədə olmasından asılı olmayaraq 2 günlük gəzintidə kişilər üçün 12-15 kq, qadınlar üçün 6-10 kq-dır.



Məlumdur ki, piyada turizmi zamanı marşrutun başlanğıcında turistin götürəcəyi yükün çəkisi daha çox olur. Buna görə də yuxarı dərəcəli marşrutlar zamanı kişilərin turist çantasının çəkisi 25-30 kq, qadınlarınkı isə 15-20 kq-a çata bilər. Turistlərin götürəcəyi çantaların ağırlığı onların çəkiliəri-

nə və fiziki hazırlığına uyğun olaraq rəhbər tərəfindən müəyyən olunur.



Orta hazırlıqlı turistlərin çəkisi 40 kq-dan çox olan çanta ilə uzaq məsafəli səyahətə çıxmaları onların yorulmalarına, ürək qan-damar sisteminin fəaliyyətinin pozulmasına və hətta zədələnmələrin baş verməsinə səbəb ola bilər. Bir qayda olaraq piyada turizmi zamanı marşrut elə tərtib olunmalıdır ki, onun mürəkkəbliyindən asılı olaraq gündə 5-6 saat piyada gedilsin.

Adətən, piyada turizmi zamanı aşağıdakı gündəlik rejim təsdiq olunur:

<i>Vaxt</i>	<i>Görüləcək iş</i>
Saat - 7 ⁰⁰	Yuxudan durma
Saat - 9 ⁰⁰	Marşruta başlamaq
Saat - 13 ⁰⁰	Fasilə
Saat - 14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Nahar və istirahət
Saat - 16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Marşrutu davam etdirmək
Saat - 20 ⁰⁰	Şam yeməyi və gecələməyə hazırlıq

İqlim şəraiti isti olan rayonlarda piyada turizmi təşkil olunduqda, rejimdə dəyişiklik olunur. Səhər saat 5-də yuxudan durmaq, saat 6-7-də səyahətə çıxmaq və saat 11-13-dək hərəkət etmək məsləhət görülür. Sonra saat 17-dək istirahət etmək və saat 17-dən sonra marşruta davam etmək lazımdır. İstisna deyil ki, qrup yalnız səhər saatlarında marşrut üzrə hərəkət edə bilər.

DAĞ - PİYADA TURİZMİ

Dağ-piyada turizmi turizmin bir növü olaraq dağ şəraitindən asılı olaraq sərbəst bir turizm növü kimi formalaşmışdır.

Dağ-piyada turizm marşrutlarının əksəriyyəti kifayət qədər öyrənilmiş və bu haqda turizm təşkilatlarında müəyyən məlumatlar var.

Turizmin bütün növləri arasında dağ səyahəti daha çox fiziki güc tələb etməsi ilə seçiyələndirilir.

Yüksək dağ şəraitində turist çantası ilə uzun müddət hərəkət etmək insanın tənəffüs və qan-damar sistemi qarşısında yüksək tələblər qoyur. Bu digər tərəfdən də oksigenin parsial təzyiqinin azalması ilə gipoksemiyanın yaranmasına səbəb olur.

Orqanizmin dağ şəraitinə uyğunlaşması üçün fəthedici yüksəklikdə 7-10 gün qalması müvafiq sayılır. Qeyd olunan müddəti əvvəlcədən planlaşdırmaq lazımdır. Uzun müddət ərzində yüksəkliklərə çıxmaq və aşağı enmək əzələlərə, aşağı ətraf orqanlarına həddən artıq güc düşməsinə səbəb olur.

Dağ-piyada turizmi zamanı sahənin təchiz edilməsinə diqqət yetirmək lazımdır. Yəni diametri 10-12 mm və uzunluğu 40 m olan alpinist kəndiri daima hazır vəziyyətdə olmalıdır. Bir kəndir 3-5 iştirakçıya kifayət etməli, marşrutun təhlükəli zonasında bərkidilməlidir. Daha mürəkkəb keçidlərdə, yəni qayalıq sahələrdə, dağ çaylarını keçərkən və



buzlaqlarda turist qrupu buzqranla, buz qarmaqları ilə, çəkiclə, karabinlə, köməkçi kəndirlərlə təmin olunmalıdır.

XİZƏK TURİZMİ

Hazırda xizək turizmi respublikamızda inkişafının ilk pillələrindədir. Şamaxı və Qusarda istifadəyə verilmiş komplekslər ən çox da gənclərin marağına səbəb olmuş və onları bu idman növü ilə məşğul olmağa cəlb etməkdədir.

Xizək turizminin marşrutlarının əksəriyyəti yaşayış məntəqələrindən çox aralı keçir. Marşrut boyu müttəfiqlik, aşağı temperaturda çöl şəraitində gecələmək, marşrutun dəqiq öyrənilməsini və yaxşı təşkilatçılıq bacarığının olmasını tələb edir.

Dağ turistlərinin xizəkləri digər xizəklər uzunluğunda olmaqla bərabər, həm də onlardan enli və möhkəm kəmərlə bərkidiləndir. Xizək ayaqqabıları adi ayaqqabılardan bir ölçü böyük olur və içərisinə keçə tərlək qoyulur.

Qış səyahəti zamanı çöl şəraitində gecələmək üçün iki divarlı turist çadırı, xüsusi turist peçi, yüngül turist yatağı və kostyumu götürülməlidir. Qar tez əriyən rayonlarda xizək səyahəti zamanı ocaq yandırmaq üçün yanacağıın olması problem yaratmır. Açıq sahələrdə gəzinti zamanı primus və ya

quru efirdən istifadə etmək olar. Bu yanacaqlardan həmişə ehtiyat kimi saxlamaq məsləhət görülür.



Yürüş zamanı turistlərin götürəcəyi ləvazimat-
lara dair müxtəlif fikirlər var. Bəzi mütəxəssislər
qeyd edirlər ki, ehtiyat üçün turistlər özləri ilə bir və
ya iki xizək götürməlidirlər. Lakin çantaya bərki-
dilmiş ehtiyat xizəklər meşə zolağından keçdikdə
çətinlik törədə bilər. Buna görə də ehtiyat xizək
əvəzinə, xizəyi təmir etmək üçün ehtiyat hissələri
götürmək daha məqsədəuyğundur. Hər bir turist
özü ilə qulaqlı papaq, əlcək, eynək, kəskin şaxta və
güclü küləkdən sifətini qorumaq üçün maska göt-
ürməlidir.

SU TURİZMİ

Müxtəlif tipli qayıqların, sökülüb-yığılan bay-
darkaların, üzücü vasitələrin və xilasedici vasitələ-

rin istehsalının artması su turizminin inkişaf etməsinə şərait yaratmışdır.



Bir qayda olaraq su səyahəti kiçik çay və sel-lərdə təşkil olunur. Buna baxmayaraq bəzən turistlər çayın gəmi üzən hissələrinə, göyük göllərə və nəhəng su hövzələrinə çıxmalı olurlar. Buna görə də onlar hidrologiyanın əsasları ilə yaxından tanış olmalı, sulara üzmə texnika və taktikası, müəyyən siqnallar haqqında məlumata malik olmalıdırlar.



Su turizminin xüsusi növləri su motor və yelkənli qayıqlarla təşkil olunur. Su səyahəti zamanı iştirakçının çoxlu sayda əşya götürmək imkanı vardır. Odur ki, hər bir turistə rezin çəkmə, rezin ayaqqabı, yun corab, su keçirməyən gödəkçə, plaş, isti köynək, məşq kostyumu, dəri əlcək, eynək və ilk növbədə xilasedici vasitələr götürmək məsləhət görülür. Bütün əşyalar, xüsusilə də kibrit və ya alışqan su keçirməyən materiala sarınmalıdır.

Turistlər marşrutun mürəkkəb sahələrindən – burulğanlardan, döngələrdən keçərkən bütün əşyaları səyahət vasitəsinə möhkəm bağlamalıdırlar. Əgər turist su ilə yerimək məcburiyyətində qalarsa, mütləq rezin, uzunboğaz çəkmələr geyinməlidir. Onlar səyahət vasitəsinə təmir etmək üçün özləri ilə ehtiyat hissələri və təmir alətləri götürməlidirlər.

VELOSİPED TURİZMİ

Velosiped turizmi digər turizm növlərinə nisbətən müəyyən üstünlüklərə malikdir. Velosipedçinin sürəti piyadanın sürətindən 3-5 dəfə çox olmaqla bərabər, o həm də piyadanın getdiyi istənilən marşrutu qət edə bilər.

Velosipedçinin marşrutu nəzərə çarpacaq qədər böyük, hərəkət şəraiti daha az yorucudur. Çünki o təchizat çantasını çiyinlərində deyil, velosi-

pedin üstündə daşıyır. Bununla yanaşı, o enişli yolda hərəkət zamanı velosipedi tərk etmək imkanına da malikdir.

Velosipedin digər səyahət vasitələrinə nisbətən üstün cəhətlərindən biri də odur ki, onu başqa nəqliyyat vasitələri ilə aparmaq və qısa bir müddətdə təmir etmək mümkündür.

Velosiped səyahəti təşkil edilərkən nəqliyyat vasitəsi olaraq yalnız velosiped götürmək olmaz. Adi və idman velosipedləri şəhər ətrafı gəzintilərdə və məşqlərdə müvəffəqiyyətlə tətbiq edilə bilər. Uzaq səyahətlər zamanı, xüsusilə dağlıq rayonlarda mütləq pedallı əyləcə və əl ilə idarə olunan əyləcə malik, möhkəm baqajlı velosiplərdən istifadə edilir.



Seyrək yaşayış məntəqələrindən uzağa çıxan turistlər velosiplərinin qabaq çarxı üzərində əlavə baqaj düzəltməlidirlər. Ərzaq və ehtiyat hissələrini daha yaxşı qablaşdırmaq üçün eni 15-18 sm, uzun-

luğu 30-40 sm olan və velosipedin baqajına sərbəst bağlanan xüsusi çantaların hazırlanması məsləhət görülür.

Nəzərə almaq lazımdır ki, yüklərin bərabər paylanması və velosipedin hərəkət rejimindən daha səmərəli istifadə etmək üçün iki çanta götürülməli və onları velosipedçinin sağ və sol tərəfində yerləşdirmək lazımdır. Bu zaman yüklər hər iki tərəfə bərabər paylanılır. Velosipedçilərin əsasən gündüz səyahət etməsinə baxmayaraq, velosipedlərdə fanarın quraşdırılması daha məqsədə uyğundur.

Velosiped səyahəti zamanı təmir vasitəsi olaraq əsasən, rezin, yapışqan, möhkəm sap, iynə, biz, ehtiyat təkəri, nasos, açarlar, mis məftil və s. götürülməlidir.

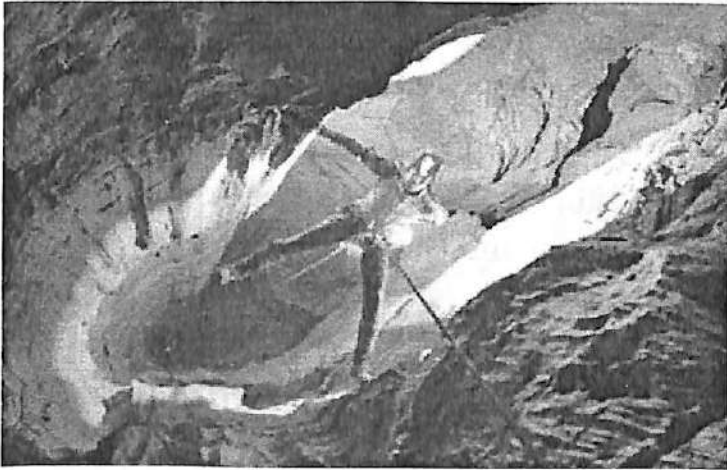
Son zamanlar şəhərdə və şəhərətrafi qəsəbələrdə maşınların sayının kəskin artması velosiped turizminin çətin vəziyyətə düşməsinə səbəb olmuşdur. Buna görə də, hər bir veloturist səyahətdən qabaq yol hərəkəti qaydaları ilə tanış olmalı və onları mükəmməl bilməlidir.

Qrupun hazırlıq dərəcəsindən və yolun örtük tipindən asılı olaraq, iştirakçılar bir günə dağ yerlərində 30-40 km, adi yerlərdə 50-60 km yol qət etməlidirlər. Nəzərə almaq lazımdır ki, hər 4-5 səyahət günündən sonra 1 gün istirahət etmək lazımdır.

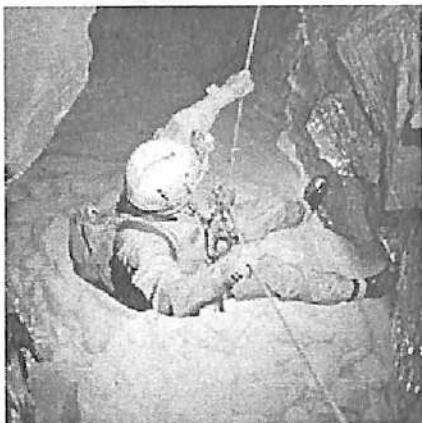
MAĞARA TURİZMİ

Mağara turizmi mənşəyinə görə özündə müəyyən qədər alpinizmi və dağ-piyada turizmini cəmləşdirir.

Mağara turizminin səciyyəvi cəhəti ondadır ki, burada yarıqları, keçilməz dərələri və yaşayış məntəqələrindən çox-çox uzaqda olan mürəkkəb relyefli sahələri keçmək lazım gəlir. Bu turistlər bəzən piyada, bəzən su, bəzən də xizək turizmi ilə səyahətlərini tamamlayırlar.



Yarıqlar horizontal, maili və şaquli olmaqla, bəzi yerlərdə çox ensiz şəkil alırlar. Belə sahələrdə iti axan çaylara, dərin göllərə, şaxtalara rast gəlmək olur. Burada yüksək rütubət və aşağı temperatur



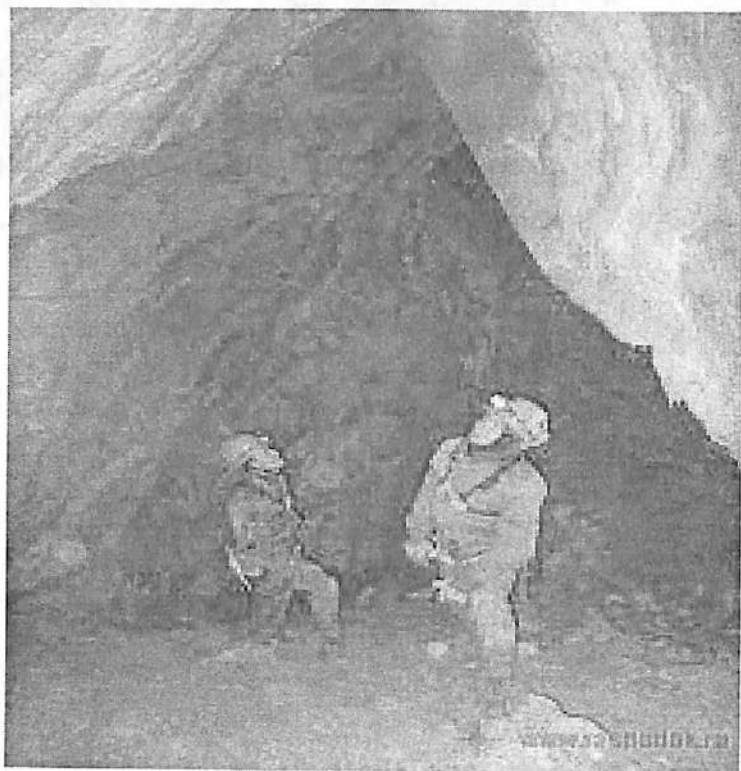
mövcuddür. Buna görə də yarğanların divarı həmişə nəmli olaraq hərəkəti çətinləşdirir.

Mağara turizmi təcrübəsi göstərir ki, bu turistlər özləri ilə xüsusi möhkəmliyə malik kapron kəndir, pilləkən,

müxtəlif tipli qaya qaytanları, karabin, hidrokostyum, su keçirməyən çantalar və radio-telefon əlaqəsi yaradan vasitələr götürməlidirlər.

Turizmin bu növü çətin və mürəkkəb sayılır. O, digər növlərdən fərqli olaraq xüsusi hazırlıq tələb edir. Mağara turizmi ilə məşğul olanlar xüsusi siqnalları bilməlidirlər. Qrup rəhbərləri xüsusi kurslarda hazırlanmalıdırlar. Çünki mağara turizmi çətin olduğu qədər də maraqlıdır.

Marşrut zamanı tarixi abidələrə, qədim yaşayış yerlərinə, tapıntılara rast gəlmək olar. Bunlarla necə davranılmasına dair qrup rəhbərinin biliyi, bacarığı olmalı və bu haqda qrup üzvlərinə dəyərli məlumatlar verməklə, onlarda müəyyən anlayışlar yaratmalıdır.



II FƏSİL. DAĞ-PIYADA TURİZMİNİN ƏSASLARI.

Sadə I dərəcəli turist yürüşləri istənilən rayonlarda keçirilə bilər. Bir qədər mürəkkəb və artan dərəcəli yürüşlər üçün müəyyən tələblərə cavab verən ərazilər seçilir.



Marşrut müəyyən təcrübəyə əsaslanaraq iştirakçıların fiziki hazırlıq səviyyəsi, rayonun iqlim şəraiti və relyefi nəzərə alınmaqla seçilir. İlk növbədə istifadə olunacaq ləvazimatlara fikir verilir. Ləvazimatlar yüngül, sadə və əlverişli olmalıdır.

Yürüşə tam sağlam və müəyyən hazırlığa malik turist-idmançılar gedə bilər. Yürüş başlanan zaman turist çantasının çəkisi kişilər üçün 25-28 kq, qadınlar üçün 18-20 kq olmalıdır. Xüsusi hallarda normadan kənara çıxmaq mümkündür (5-8 kq). Qrup rəhbəri hər bir iştirakçının bədən çəkisinə nis-

bədən rəqəmsal göstəriciyə əsasən yükü bölüşdürür. Yükün azaldılıb – artırılması ilə əlaqədar olan dəyişikliklər barədə rəhbərin göstərişləri iştirakçılar tərəfindən sözsüz yerinə yetirilməlidir. Aydın məsələdir ki, hər gün ərzağın istifadə olunması nəticəsində yük azalır və müəyyən dəyişikliklərin olması qaçılmazdır. Yükün düzgün bölüşdürülməsi iştirakçıların dözümlülüyünün artmasına səbəb olur.

Gün rejimi. Yürüşdə hərəkət etmək, məsafənin qət olunması marşrutun çətinliyi və hər bir iştirakçının götürəcəyi yükə əsasən hesablanır. Müəyyən hazırlığa malik turist verilən yüklə gün ərzində 20-25 km məsafə qət edə bilər. Bu amillər nəzərə alınaraq gün rejimi tərtib olunur. Yürüşün birinci günü ağır çanta ilə dağ yürüşü zamanı 15-18 km, tayqada tərəli-təpəli yerdə 12 km getmək olar. Yüngülləşdirilmiş çanta ilə təcrübəli turistlər 18-20 km məsafə-



ni qət edə bilirlər. Enmələr zamanı qara torpaqda 30 km-ə qədər məsafə keçmək olur. Əsas hərəkət günün isti vaxtlarında həyata keçirilir.

Günün çıxıb-batması nəzərə alınaraq əsas fiziki yük günün birinci yarısında verilməlidir. Yürüşə başlayandan 50-60 dəqiqə sonra qısa fasiləli 15-20 dəqiqəlik fasilələr verilir. Günün orta vaxtı lazımı qədər əsas istirahətə ayrılır. İstirahət zamanı qida qəbulu, ləvazimatların yoxlanılması və lazım gələrsə təmiri həyata keçirilir. Saat 15⁰⁰-dan sonra yürüşü davam etdirmək olar. Hərəkət etmək gün batanaqədək davam edir. Planlaşdırılmış yerə çatdıqda düşərgə salınır. Artıq təyin olunmuş növbətçilər yemək hazırlamaqla məşğul olurlar. Şam yeməyindən sonra yarım saatlıq istirahət verilir. Günün sonunda qrup toplanır. Günə yekun vurulur və növbəti gün üçün görüləcək işlər müəyyənləşdirilir.

Qrupda hərəkət etmək qaydası. Qrupda aparıcı və bağlayıcı vəzifələrinin yerinə yetirilməsi üçün təcrübəli turistlərdən istifadə olunur. Aparıcı turist öndə gedir və istiqaməti müəyyən edir. Bağlayıcı turistin tapşırığı ilə hər bir iştirakçı müvafiq sürətlə hərəkət edir. Qrup rəhbəri 2 və ya 3-cü iştirakçının arasında gedir ki, nəzarəti həyata keçirə bilsin və müəyyən göstərişləri versin. Zəif turistlərin irəli buraxılması məsləhətdir. Belə olduqda qrup daxilində

nizamlı hərəkət yaranmış olur.

HƏRƏKƏTİN TEXNİKASI

Yürüş zamanı hərəkət texnikasına düzgün əməl etmək əsas amillərdən biridir. Turist gücünü qənaətlə sərf etmək üçün düzgün və sərbəst addım atmalıdır.



Dərəli-təpəli yerlərdə turist gövdəsi ilə irəli əyilmiş vəziyyətdə, ayağını diz oynaqında normal bükməklə bədəninin çəkisini hərəkətə uyğunlaşdırıb addım atır. Ayaqda yüngül ayaqqabının olması hərəkəti asanlaşdırır.

Otla örtülmüş qayalıqlara qalxan zaman az güc sərf etmək üçün ayağı tam səthi ilə yerə qoymaq lazımdır. Qayalıq nə qədər dairəvi olarsa, ayaqları bir o qədər böyük bucaq altında atmaq məsləhətdir. Enmə zamanı ayağın altı tam səthi ilə yerə qoyulur və ayaqlar yaylı olaraq bir az bükülür. Qalxma və enmə zamanı asan çıxan daşların yerindən

ayaq yeri kimi istifadə etmək mümkündür. Qayada maili hərəkət zamanı ayaqları elə qoymaq lazımdır ki, pəncənin daxili dağın zirvəsinə, xarici isə dağın ətəyinə baxsın. Dağ nə qədər dairəvi olsa, ayağı bir o qədər böyük bucaq altında qoymaq lazımdır. Dəyişkənli hərəkət zamanı qayaya qalxmaq üçün ayaqlar ardıcıl olaraq bir-birindən aralı yolkavari düzülüş şəklində hərəkət etdirilir. Zirvəyə catdıqdan sonra ayaqların yerini dəyişməklə etmək olar.

Düzgün qurulmuş yerləş texnikası nəticəsində turist özündən asılı olmayaraq ritmik hərəkət edir. Bütün addımlarının uzunluğu təqribən eyni olur. Hamar yerdə onun yer-

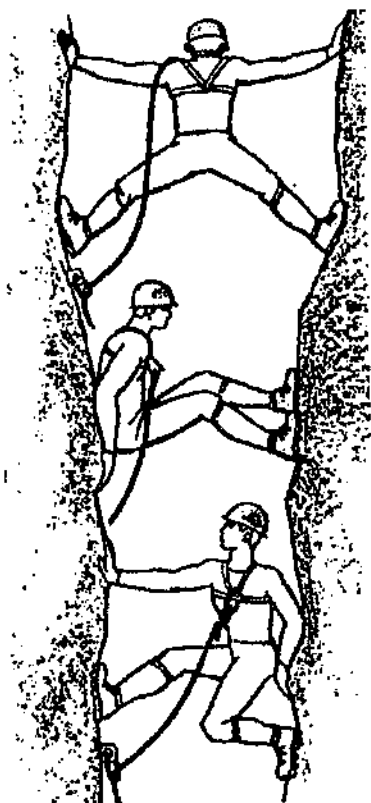


dəyişmə sürəti dəyişməz qalır. Hərəkətin ritmliyi orqanizmin bütün sistemlərinin işini nizama salır.

Çətin keçidlərdə hərəkət etmə texnikası ardıcılıqla icra olunmalıdır. Hərəkət etməzdən öncə ayaq qoyulan yeri yoxlamaq lazımdır ki, ayaq altında yarıq, ovulan torpaq, asanlıqla qopan daş parçası olmasın. Əgər belə daşlar olarsa, onları eh-

tiyatla kənara atmalı və arxadan gələnlər üçün rahat yol getmək imkanı yaradılmalıdır.

Hərəkət zamanı mütləq 3 istinad nöqtəsi olmalıdır. Ayağı yeni istinad nöqtəsinə qoymazdan öncə



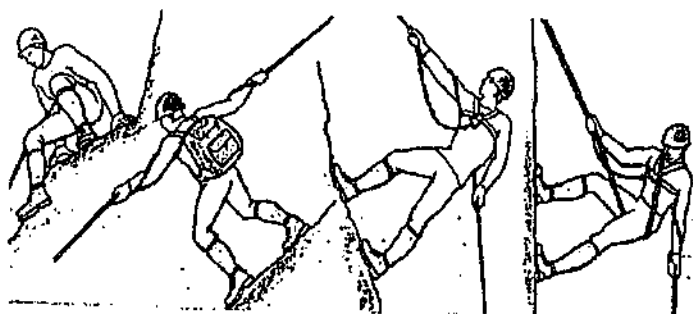
iki əllə bir ayaq möhkəm istinad nöqtəsi yaratmalıdır. Bundan sonra istinad iki ayaq və bir əl üzərinə keçirilir və növbəti istinad yarığı açılır. Yalnız belə halda rahat hərəkət etmək olar. Çalışmaq lazımdır ki, əsas güc ayaqlar üzərinə düşsün. Qayaya dırmanan zaman əsas güc ayağın daxili hissəsinə və barmaqlar üzərinə düşməlidir. Qayaya dizlə söykənmək olmaz.

Dırmanma zamanı əsasən əllərin köməyinə istinad edilir. Çünki əllər bədənin müvazinətini qoruyur. Əl ilə tutma zamanı istinad barmaqlara və ovucun içinə düşür.

Bədən bu zaman yığılıb-açılma funksiyasını

yerinə yetirir. Müvazinəti qorumaqla, sərbəst, elastiki, bərabərsürətli dırmanma əlverişlidir. Həddən artıq böyük addım atmaq əzələlərin tutulmasına səbəb ola bilər. Əzələlər yorulduqda qısa fasilə etmək məsləhət görülür.

Pilləli qayalara dırmanma zamanı «pilləkənə qalxma» üsulundan istifadə olunur. Bu zaman əllərin köməyi ilə qayadan yapışib, bədənin müvazinətini saxlayaraq qayaya dırmanmaq lazımdır. Bədə-



nin müvazinətinin saxlanılmaması əlavə gücün sərfinə səbəb olur. Barmaqları həddindən artıq yuxarı qaldırmaq lazım deyil. Dartınma zamanı əli dəyişmək üçün ayağı əl ilə tutulmuş cismə bərabər istiqamətdə yerləşən istinad nöqtəsinə qoymaq lazımdır.

Yarğanlarda qalxmaq üçün söykənmələrdən istifadə olunur. Belə yerlər dizlərin və pəncələrin söykənilməsi ilə qət edilir. Bir az gen yarğanlar dizləri və kürəyi söykəməklə, daha böyük yarğanlar isə

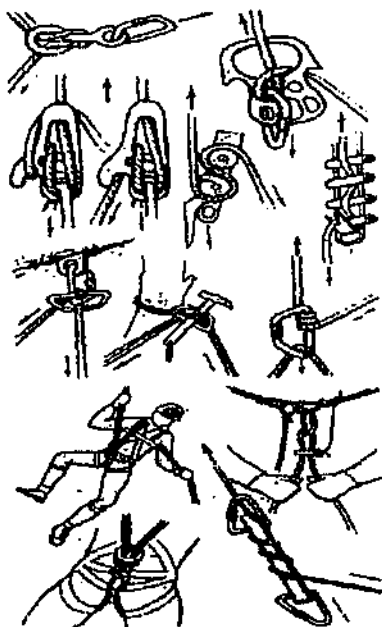
kürək, pəncə və növbə ilə ayaqların divara söykənilməsi ilə keçilir. Bu zaman kürək yarığının divarının nisbətən hamar yerinə söykənməlidir.

Qayadan enmə zamanı müəyyən qaydalara riayət olunmalıdır. Təhlükəsiz və hamar qayalıqlardan enərkən bağların yerini görmək üçün arxası qayaya olmaqla eniş edilir. Təhlükəli qayalardan enərkən üzü qayaya tərəf olmaqla eniş etmək lazımdır ki, gedilən yolu, qoyulan ayaq yerlərini görmək mümkün olsun.

Çox təhlükəli və asılı qayalardan endikdə kəndirdən istifadə etmək məsləhət görülür. Bu zaman ilk növbədə atılan kəndirin axıra çatıb-çatmaması yoxlanılmalıdır. Kəndir qayaya bərkidildiyi yerdən sərbəst hərəkət etməlidir. Kəndir 2 və ya 3 qat olmalıdır ki, enişdən sonra kəndiri dartıb çıxarmaq mümkün olsun.

İdmann üsulu ilə enmədə ayaqlar aralı, bədən 90⁰-li bucaq altında saxlanılmaqla kəndir ayaqlar arasına alınır və enmə yerinə yetirilir. Karabin (yaylı qarmaq) üsulu ilə enmə az güc tələb etdiyi üçün sərfəli sayılır. Kəndir müdafiə üçün sinəyə bağlanmış ilgəh və müdafiə kəmərinə bağlanır.

Enmə zamanı sürəti azaltmaq və onu idarə etmək üçün 2 karabin bəs edir. Dartılmış kəndir sağ əldə sıxıl, sol əl isə çiyin bərabərində kəndirdən tu-



taraz ondan ayrılır.

Enməni daha etibarlı yerinə yetirmək üçün köməkçi kəndirlərdən də istifadə oluna bilər. Dyulfer üsulu ilə enmədə kəndir paça arasından keçirilərəkciyin bərabərində əllə tutulur. Sürtünməni artırmaq üçün kəndir qoltuq altında sıxılır. Öndəki əl bədənin müvazinəti saxlamaq üçün kəndiri bərk sıxmalıdır.

Axırncı enən kəndirin dolaşib-dolaşmamasını yoxlamalıdır ki, kəndir karabin, qarmaq və ilgəklərdən asan çıxarılsın. Kəndirlə enən zaman yalnız brezent əlcəklərdən istifadə etmək məsləhət görülür.

III FƏSİL. DAĞ XİZƏKÇİLİYİ TURİZMİNİN ƏSASLARI

Dağ xizəkçiliyi turizmində marşrutlar çətinliyinə görə aşağıdakı kateqoriyalara bölünür:

1. Meşə zolağında dərənin enişliyinə görə başlıca marşrut (dəniz səviyyəsindən 1000-1500 m yüksəklikdəki aşırımları dəf etmək).

2. Müxtəlif dağ çəmənləri relyefi olan marşrutlar (dəniz səviyyəsindən 1500-2000 m yüksəklikdəki aşırımları dəf etmək).

3. Yüksək dağlıq məntəqələrdən keçən xüsusi mürəkkəb marşrutlar (dəniz səviyyəsindən 3000-4000 m yüksəklikdəki aşırımları dəf etmək). İlk növbədə bu turizm növü ilə məşğul olmaq üçün xüsusi ləvazimatlar tələb olunur.

Xizəklər. I dərəcəli mürəkkəb marşrutlarda metal, kəmərsiz tipik turist xizəklərindən istifadə olunur. Asta qar yağan və yerdə qalın təbəqə əmələ gətirən dağ meşəçiliyi rayonlarında qısaldılmış xizəklər daha məqsədə uyğundur. Meşədə onlarla hərəkət etmək daha sərfəlidir. Xizəyin enliliyi 15 sm, maksimal uzunluğu 170-180 sm-dir. Məsafənin yarısı açıq dağ çəmənlərindən keçərsə və orada qar sıxlığı daha çox olarsa, bu zaman uzunluğu az, enliyi çox olan xizəklərdən istifadə etmək əlverişlidir.

II və III dərəcəli mürəkkəb marşrutlarda metal kəmərli dağ xizəklərindən(turist tipli) metal və ya plastik(idman tipli) xizəklərdən istifadə etmək lazımdır. Uyğunlaşdırılmış idman xizəkləri sürətlə enmək üçün məsləhət görülür.

Çətin marşrutlarda üstü sürüşkən plastik və ya metalla quraşdırılmış açıq xizəklər daha əlverişlidir. Boyu 175 sm hüdudunda olanlar üçün xizəklərin uzunluğu 210 sm, pəncə hissənin eni 8 sm, ağırlıq mərkəzində 7 sm, daban hissədə 7.5 sm olmalıdır.

Xizəyin üstünün sürüşkən hissəsinə maral və ya suiti dərisindən geyilib-çıxarıla bilinən kəmər bağlanılır. Yoxuşu qalxarkən bu kəmər turistin qollarını güclü işdən tamamilə azad edir. Kəmərin iti metal qaytan ilə bitişən nöqtəsində, kəməri sürtülmədən qorumaq üçün metal küncüklər qoyulur. Xizəyi həm də pəncəyə qaytanla asan hörmək olar. Hörməni həm ağırlıq mərkəzinə qədər, həm də üstün sürüşkən hissəsinə kimi etmək olar.

Uzun yoxuşlarda xizəyin üst səthini su ilə islatmaq olar. Quru qarın üstü ilə qalxan zaman, xizəyi yaş qar üçün yağlamaq əlverişlidir. 15-20⁰-li yamaclı yoxuşları qalxan zaman onlar yapışqanlıq yaradır və qalxmanı asanlaşdırır.

Dağ xizəkçiliyi marşrutları üçün möhkəm bərkidici dəmir bənd, elastik dəmir buraz və yaylı da-

banlıqdan istifadə etmək məsləhətlidir. Belə bərkidicilər yoxuşda və s. yerlərdə xizəkçinin hərəkətini yüngülləşdirir, ayaqqabının dabanı ilə ağırlıq mərkəzi arasındakı məsafəni təmin edir. Eniş zamanı bərkidici buraz yan bəndin altından ayaqqabının dabanına yaxın keçirilir və ayaqqabı ağırlıq mərkəzinə möhkəm sıxılır ki, bunun da sayəsində turist dönmələri dəqiq yerinə yetirir və inamla eniş edir.

Dağ xizəkçisinin əl ağaclarının uzunluğu qoltuq altından yuxarı səviyyədə olmalıdır. Hazırda müxtəlif materiallardan, müxtəlif tipli ağaclar istehsal olunur.

Geyim. Dağ xizəkçiliyi üçün ayaqqabı məqsəddə uyğun, enli qatlanan althqlı, iki qat üstlüklü və iki qat kənarlı olmalıdır. Ayaqlara iki cüt qalın corab geyinilməli, barmaqlar ayaqqabıda sərbəst tərpənməlidir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, yüksəklikdə gücdən düşdükdə soyuğa qarşı müqavimət tez azalır, dar ayaqqabıda ayaqlar tez donma bilər.

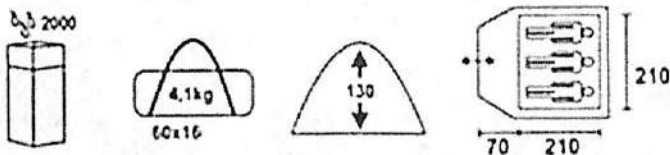
Marşruta çıxmazdan əvvəl, ayaqqabıları duzsuz heyvan yağı və ya əridilmiş yağla silmək lazımdır. Ən yaxşısı balıq yağıdır. Ayaqqabı ilk növbədə qurudulmalı, qızdırılmalıdır. Onları təmiz mumla da sürtmək olar. Ayaqqabıları isti saxlamaq, qardan qorumaq üçün uzunboğaz corablardan, dola-malardan, iri çəkmələrdən istifadə olunur. Uzun-

boğaz corabları rezinəoxşar, brezent və ya keçə məhsullarından hazırlamaq mümkündür. Dözümlü kəmər və ya qaytan qarmaqla ayaqqabının arxa tərəfinə və buraza bərkidilir ki, xizək ayaqdan aralansa, kəmər onu qorusun və itməyə qoymasın.

Əyində yüngül, lakin soyuq keçirməyən gödəkçənin (boran pencəyi) olması vacibdir. Şalvar hərəkətə mane olmamalı, qarını və kürəyin yarısını örtməlidir. Boran pencəyi yun köynəyin, yun şalvarın üstündən geyilir. Məsafənin uzaqlığından, dəniz səviyyəsindən yüksəkliyindən, ilin mövsümündən, marşrutun müddətindən asılı olaraq ehtiyat isti geyimlər də götürülür. Əlcəklərə xüsusi fikir verilməlidir. Onlar ölçüyə uyğun, dəridən hazırlanmalı, biləkdə rezinlə sıxılmalı, yıxılarkən ələ qarın dolması üçün boğazlı olmalıdır. Əlcəyin altından təkbarmaqlı yun əlcək geyilir. Dağ xizəkçisinin başına geyindiği yun papaq alını və qulaqlarını örtməlidir.

Müdafiə eynəkləri böyük dairəli və növbəli süzğəclə olmalıdır. Dəstənin bütün üzvləri üçün ehtiyat eynəyi də götürülməlidir.

Grup üçün təvazimatlar. Sözsüz ki, müasir dövrdə müxtəlif quruluşlu, formalı, yüksək keyfiyyətli asan qurulan çadırlar istehsal olunur. Bu sahə üzrə müəyyən firmalar məşğul olur və istehsal etdikləri turizm avadanlıqlarının keyfiyyətinə görə

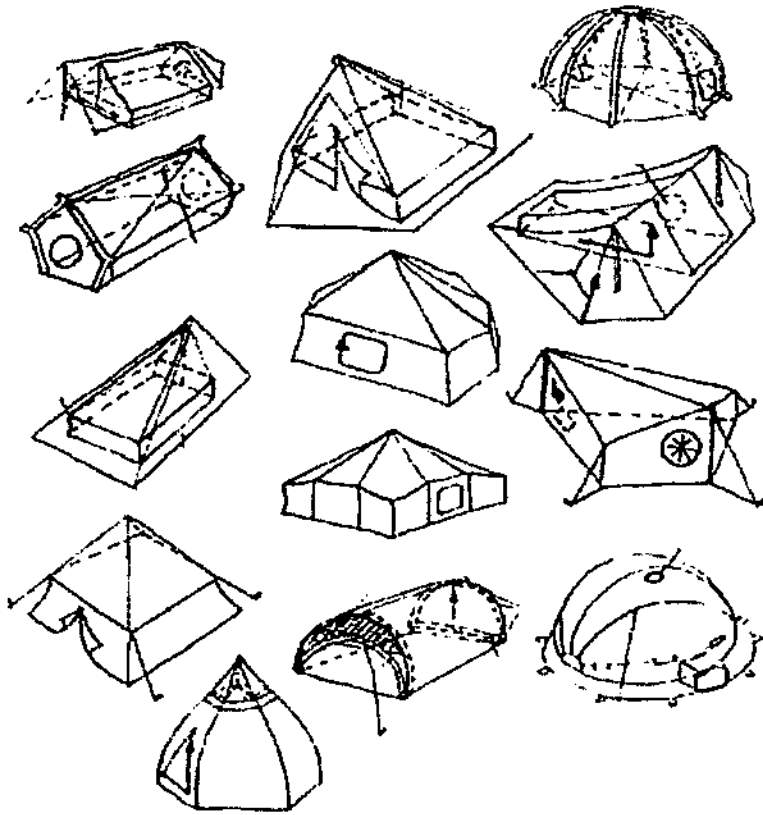


dünya turizm arenasında seçilirler.

Lakin turistlərin bu sahədəki bacarıq və vərdişlərini formialaşdırmaq məqsədi ilə köhnə tipli çadırların qurulması metodunun tətbiqi daha da səmərəli sayılır.

Bunun üçün də ən çox «Pamir» tipli çadırlardan istifadə etmək olar. Bu çadırların çəkisi 3 kq olmaqla, 3-4 nəfər üçün nəzərdə tutulmuşdur. Çardağının örtüyü bir laylı rezin, yumşaq alüminium parçadandır. Döşəməsi də belə parçanın iki layından ibarətdir. Çadırı qurmaq üçün xizəkdən, əl ağaclarından istifadə etmək daha sərfəlidir.

Çadırların formaları



Yemək hazırlamaq üçün müxtəlif tipli primuslar götürülür.

Qar mağaralarını, komaları, qar uçqunlarını axtarmaq üçün duralüminiumdan olan yüngül alpinist kürəyi məqsəddəuyğundur. Onun kəsici hissəsi poladnan qarışıqdır. İşləyən zaman kürək xizək

ağacına və ya buz qırana sancılır.

III dərəcəli mürəkkəb marşrutlarda buzlu hissənin kəsilməsi üçün hər turistə mütləq qısa nümunəli, dörd və ya altı dişli buz kəsək lazım olur.

Hərəkət zamanı mühafizə üçün 30-40 m uzunluğunda, 10-12 mm diametrlı alpinist kəndiri, qararıqlıqda hərəkət etmək üçün mütləq alın fənəri və onun üçün ehtiyat elektirik daşları götürülməlidir.

Təmir üçün alətlər 6-8 nəfər üçün nəzərdə tutulur. Bu komplektə kiçik dişli üçkünc yiyə, burğu, xırda dişli kəlbətin, mis və alüminium məftillər, iynə, sap, yapışqan və s. daxil edilir.

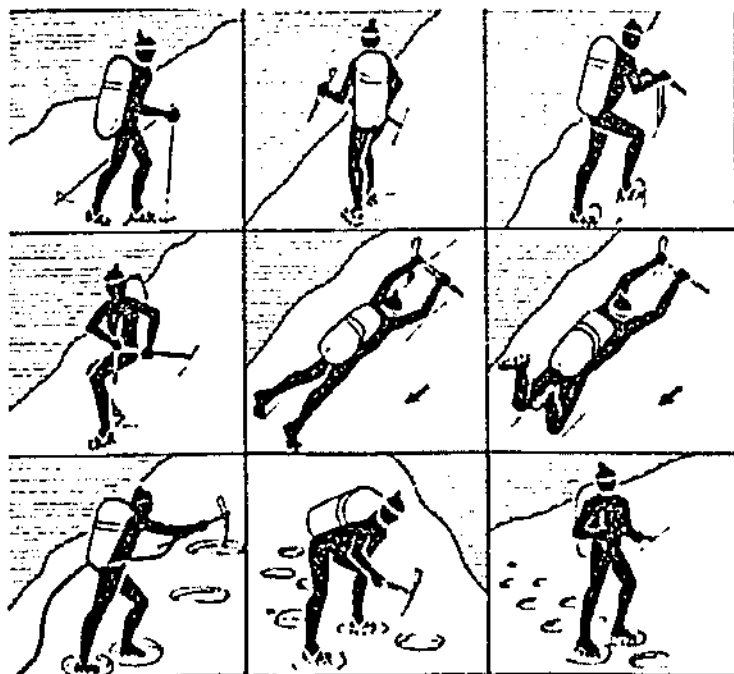
HƏRƏKƏTİN TEXNİKASI

Dağ xizəkçisinin təhlükəsizliyi marşrut zamanı birinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb edir. Bunun üçün hər bir iştirakçı hərəkət texnikasını bilməli və buna düzgün əməl etməlidir.

Düz yerdə hərəkət. Dağlarda düz sahələr mövcuddur: dərənin dibini, uzun buzlaqlar, buzlaşmış qar sahəsi, dağ çəmənliyi.

Sözsüz ki, arxa çantası hərəkət tərzini məcburi olaraq dəyişdirir. Belə şəraitdə irəliləmə fasiləli hərəkətlə, qolları böyük atmamaqla, addımı sürüşdürməklə yerinə yetirilir. Kiçik enişlərdə eyni vaxtlı üçaddımlı hərəkət tətbiq edilir. Eniş böyüdükcə əl

ağacaları ilə həm də böyük qüvvə ilə xizəyi itələmək məcburiyyəti yaranır. Turistlər enişə tərəf sürüşərkən öz aralarında 80-100 m məsafə saxlamalıdırlar. Xam yerdən keçərkən irəlidəki xizəkçi fasiləli hərəkət edir, arxasınca gələnlər izləməlidirlər ki, xizəklər xam qarı dəlməsinlər, yalnız qarın üstü ilə sürüşsünlər.



Xizəyi aramla yükləmək lazımdır. Öndə gedən xizəkçini hər 100-200 m-dən bir dəyişmək lazımdır: ikinci gedən xizəkçi önə keçir, irəlidəki xizəkçi yana çıxıb arxaya keçir ki, iz açmağa növbəsi çatana ki-

mi dincəlsin.

Xizəyin dəstəyi sınımasın deyə, böyük daşların yanından maili keçmək lazımdır. Təhlükəli qar uçqunları olan dərənin dibi ilə hərəkət edən zaman xizəkçilərin aralarındakı məsafə mütləq 150-200 m olmalıdır.

Yoxuşlar. Aşırma qalxmağın əsas üsulu dolanbac yolla dağın döşünə qalxmaqdır. Bu üsul təbii meyilliyi azaldır və az enerji sərfinə gətirib çıxardır. Sıldırımsız yoxuşda hərəkət zamanı istiqaməti dəyişmək, dönmək, dikli orta yoxuşu bir anda keçmək yerinə yetirilir. Kamusdan və müvafiq alətlərdən düzgün istifadə etmək, 30⁰-dən yuxarı olan dik enişdə qarşıya çıxan maneəni dəf etmək və qar uçqunları olan yoxuşlardan aralanmağa kömək



edir. Bundan əlavə kamus xizəkçinin gücünü xeyli qoruyur. Arxa çantası ilə yoxuşu yolka formasında addımlarla qalxmaq yorucudur. Bu hərəkət formasından kiçik sahələrdə istifadə etmək olar. Yarım ardıcıl addımlar sıldırımlı yerdə hərəkəti komussuz asanlaşdırır.

Yoxuşu «nərdivan» üsülü ilə qalxmaq daha etibarlıdır. Lakin bu üsul çox ləngidicidir. «Nərdivan» üsulu ilə 50⁰-lik yoxuşa kimi qalxmaq olar. Yoxuşa qalxan zaman mütləq qısa vaxtlı istirahət etmək lazımdır. Ola bilər ki, istirahət dolanbac yoxuşda olsun. Maili yamaclarda ağacları irəli dayaq kimi verməklə, arxa çantanın altına qoyulmuş ağaclara söykənməklə istirahət etmək olar. Təhlükəli və dolanbac yoxuşda dincəlmək və arxa çantasını çıxartmaq üçün meydança düzəltmək lazımdır ki, çanta xizəkçini tarazlıqdan çıxarmasın və o yoldaşını mühafizə edə bilsin.

Enişlər. Dağ xizəkçiliyində enişlər ən çətin və məsuliyyət tələb edən sahədir. Uzun eniş zamanı çantanın vəziyyəti yoxlanılmalıdır. Əgər yükün ağırlıq mərkəzi qurşaqda yerləşməyibsə, arxa çantası dayaqlığa kömək etməyəcək. Xüsusilə də bu özünü dönmələrdə daha çox bürüzə verir. Aşağı dayaqdan ağır arxa çantası ilə qalxmaq asan deyil. Buna görə də yoxuşda yarıq qarşıya çıxarsa, on-

dan yan keçmək və ya sürəti azaltmaq məqsədə uyğundur.

Eniş zamanı xizəkçi yuxarı və ya orta dayaqda olanda bir ayaq böyük dayaqlıq üçün yarım addım irəli və aralı qoyulur. Baş yuxarı qalxır, qollar bükülü vəziyyətdə olur.

Aşağı dayaqlığa keçən zaman qollar arxadan irəli keçir. Əgər sürəti azaltmaq lazım gələrsə, qamət düz tutulmalıdır. Bu zaman ayaqlar yay vəziyyətini yerinə yetirir. Enişin ani olaraq aşağı səviyyəyə düşdüyü yerdə tərəni aşmaq üçün, tərənin önündə əsas dayaq vəziyyətini almaq, tərədə isə aşağı oturmaq lazımdır. Əyilmə zamanı bir ayağı irəli qoymaqla əyilərək getmək və sürüşmədə qaməti düzəltmək lazımdır.

Yana sürüşmə. Yana sürüşmədən əsasən maili yerlərdə və dönmələrdə istifadə olunur. Enişin çox hissəsi dağlarda maili yerlərdən keçir. Maili yerlə enən zaman enişə tərəf yanakı durmaq lazımdır. Üstəki xizək azacıq yüklənmiş vəziyyətdə irəli çəkilir. Qamətin əsas ağırlığı alt xizəyə düşür. Gövdəni əyən zaman dizlər bir yerdə çanaqla yoxuşa tərəf meyl edir.

Tormozlanma. Tormozlanma – aşağı düzünə enmə zamanı xizəyin burunlarını bir-birinə tərəf sıxmaqla yerinə yetirilən fənddir. Tormozlanmanın

köməyi ilə qar yarıqları və yoxuşların sona yetdiyi mühitə düşdükdə, təhlükədən uzaqlaşmaq olar.

Dönmələr. Dönmə iki üsulla yerinə yetirilir: dayaqlı və xışabənzər.

Maili yamaclarda dayaqlı dönmə icra olunur. Belə dönmə maili eniş vaxtı möhkəm dayaqla dayanmaqdan başlayır. Dönmə zamanı gövdə sola tərəf olur. Bu zaman bədənin ağırlığı sağ xizəyə, so-



nra isə alt xizəyə keçirilir. Artıq alt xizək möhkəm dayaq vəziyyətini almış olur. Möhkəm dayaqlığı saxlamaq lazım deyilsə, onda xizəklər axıra kimi paralel qoyulur.

Xışabənzər dönmə dayaqlı tormaozlanma zamanı xışlı fəndlə yerinə yetirilir. Dönmələr zamanı sıxılmış qarda xizəklər yumşaq yerə qoyulur və bərk xışabənzər fənd icra olunur.

Buzlaqla qalxmaq. Üstü qarla örtülmüş buzlağa çıxarkən yıxılmaqdan qorunmaq üçün turistlər kəndirlə bir-birinə bağlanırlar. Hərəkət zamanı xizəkçilər arasındakı məsafə 10-15 m olur və 3 nəfər bir-birinə kəndirlə bağlanır. Kəndir sinə qarşısında bağlanır. Hər bir xizəkçi üçün əsas kəndirlə arasın-



dakı məsafə 50–70 sm olmalıdır. Özünümü-hafizə üçün mühafizə rəzəsindən istifadə olunur.

Ensiz yarığandan keçərkən ayağın birini uzadıb dayaq verilir, sonra o biri ayağı atarkən ağaclara istinad edərək etibarlı dayaq yaradılır. Şübhəli yerlərdə yarıqlar ola bilər. İrəlidə gedən xi-

zək ağacı ilə qarı aramla yoxlayır və yarığın olub-olmadığını müəyyən edir. Yarığa düşməmək üçün xizəyi mütləq buzlu çuxur yerdə saxlamaq və qarlı yerdən uzaqlaşmaq lazımdır.

Təhlükəsizliyin təmin olunması. Qış aylarında dağlarda təhlükələrin xarakteri kəskin surətdə dəyi-

şir. Daş uçqunu, buz uçqunu qurtarsa da, qar uçqunu təhlükəsi artır.

Dağ turizmi idmançılarının daha çox istifadə etdikləri yol vadi-aşırımıdır. Meşə ilə əhatə olunmuş qar uçqunu olmayan enli vadi ilə hərəkət etmək təhlükəsizdir. Buna görə də onu günün istənilən vaxtı və istənilən meteoroloji şəraitdə keçmək olar. Meşəli vadi cığırlarla kəsişirsə və az qarlıdırsa təhlükəlidir. Qarın topası meşənin hündür zonasından dağlara q onun dibinə tökülür. Aşağı hissədə ensiz vadilər sıldırım, dərin dar dərələrlə birlikdə çox təhlükəlidir. Belə yerləri günəş çıxanadək keçmək məsləhətdir. Külək tutmayan yamaclarda qar uçqunu «qar lövhələr» əmələ gətirir. Eniş zamanı qar uçqunu və ya qar uçqunu təhlükəsi olan zonanı çox ehtiyatla keçmək lazımdır. Qar uçqunu təhlükəsi ehtimal olunan vaxt yola çıxmaq məsləhət deyil, çünki zahirən əla görünən eniş çox təhlükəli ola bilər.

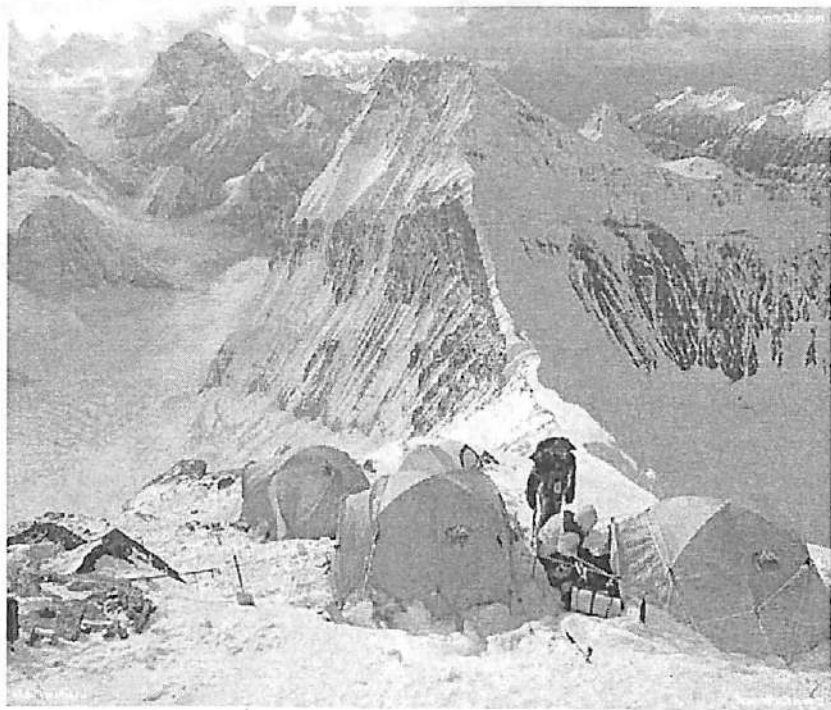
Yay aylarında marşrut dərənin şimal hissəsindən keçirsə, qışda cənub yamac daha təhlükəsizdir. Bir qayda olaraq, şimal yamac qar uçqunu təhlükəsini özündə daha çox saxlayır.

Qış aylarında sıldırım buzlaqları dəf etmək yaya nisbətən asan və təhlükəsizdir. Sıldırım buzlağını keçərkən çox zaman yamac və buzlaqdan keçən eniş və yoxuş yolu əlverişli olur. Qar uçqunu

konuları yan çatları ilə sıldırım buzlağının pillələrini örtür. Qar uçqunu təhlükəsi olmadıqda bu yoldan istifadə etmək olar.



Düşərgə üçün yerin seçilməsi. Alaqaranlıqda və gecə vaxtı qar uçqunu təhlükəsini təyin etmək mümkün deyil. Buna görə də düşərgə salmaq üçün yeri, mütləq hava işıqlı olan vaxda axtarmaq lazımdır. Meşə zonasında düşərgə qar uçqunu cığırından uzaqda yerləşdirilməlidir. Açıq, meşəsiz vadidə isə onu sıldırım divarların müdafiəsi altında, qardan azad olunmuş sıldırım pipiklərin altında, yan yollarda və ya cənub qayalıq yerlərdə salmaq olar. Düşərgəni salan zaman örtülü buzlağa yaxın və yarılmaması mümkün olan sahəni kəndirə hasaralamaq



lazımdır. Bütün iştirakçılara mümükün ola biləcək təhlükə haqqında xəbərdarlıq edilməli və onlardan ehtiyatlı davranmaları tələb olunmalıdır.

IVFƏSİL. XİZƏK TURİZMİNİN ƏSASLARI

Xizək yürüşünün təşkili xüsusiyyətləri. Xizək turizmi əsasən qış gəzintiləri zamanı təşkil olunur və məşğul olanlar uzun müddət soyuqlu havaya məruz qalırlar. Xizək turizmində müvəffəqiyyət bu idman növü ilə məşğul olanların fiziki hazırlığından, orqanizmlərinin soyuğa dözümlülüyündən və sinir sisteminin fəallığından asılıdır. Xizək yürüşü zamanı özünə nəzarətin itirilməsi, ümumi psixoloji vəziyyətin zəifləməsi və zehni süstlüklə müşahidə olunan həddən artıq yorğunluq çox təhlükəlidir. Bunagörədə belə yürüşlər üçün xüsusi hazırlıq və təcrübə lazımdır. Xizək yuruşunun təşkilində müəyyən amillər xüsusi əhəmiyyət kəsb edir: qrupun heyətinin hazırlıq səviyyəsi, rayonun seçilməsi, marşrutun hazırlanması, avadanlıq və ləvazimatın seçilməsi, qrupun təchizatı. Xizək yürüşü üçün rayonu seçərkən, həmin rayonun spesifik xüsusiyyətləri haqqında məlumata malik olmaq lazımdır: möhkəm qar qatının olması, qaruçqunu təhlükəsi və yerin relyefi, qarın xarakteri, meteoroloji şərait, meşənin olması, yaşayış məntəqələrinə mümkün qədər tez çıxan yolların olması və s.

Təchizat. Yürüş üçün xüsusi turist xizəklərindən istifadə etmək rahatlıq yaradır. Onun böyük işlək sahəsi, ortasının eninə nisbətən bir neçə dəfə

böyüdülmüş pəncə və daban hissələri vardır. Belə xizəklərlə hərəkət etmək asandır. Kifayət qədər möhkəmdirlər. Uzunluğu 190–200 sm olan belə xizəklərin yük sahəsinin eni 7.4 sm, 210 sm uzunluğunda olanların eni isə 7.6 sm təşkil edir. Əgər marşrutun əsas hissəsi yol və xüsusi xizək yolundan keçirsə, bu zamann idman yürüşü xizəklərindən istifadə etmək daha sərfəlidir. Lakin onlarla xam yolda hərəkət edərkən əlavə güc sərf etmək tələb olunur. Kiçik dayaq üzünün olması, onu yükləyərkən qarın dərinliyinə basır.

Əsasən dağın üst qatı ilə gedilən marşrutlarda haşiyələnmiş taxta dağ xizəklərindən istifadə etmək lazımdır.

Xizəyi ölçüsünə görə seçərkən aşağıdakılar əsas götürülməlidir: xizəyin burun büküyünün hündürlüyü 12-15 sm, uzunluğu 30 sm-ə yaxın olmalıdır. Dikburun büküyü yumşaq qarda böyük alın müqaviməti yaradır, burun büküyü kifayət qədər olmadıqda isə xizəklər qara girir. Əyilmə çəkisi clə böyüklükdə olmalıdır ki, xizək hərəkət edərkən onun sürüşkən hissəsinin hamısı qara qoyulsun. Bu böyüklük turistin yüklə birlikdə çəkisindən, xizək hazırlanan materialın bərkliyindən, xizəyin eni və uzunluğundan asılıdır. Əgər yağlanmış xizəyin yağı burnundan və dabandan silinirsə, əyilmə çəkisi bö-

yük olur. Əgər ortadan silinirsə, əyilmə çəkisi azalır. Yağ bütün üzdə eyni dərəcədə silinirsə, əyilmə çəkisi normadadır.

Xizəyi seçərkən hər şeydən əvvəl onun möhkəmliyinə diqqət yetirmək lazımdır. Ağacın uzununa oyulmuş təbəqələrindən hazırlanmış xizək daha möhkəm olur. Çatlar ağacın son dərəcə nazikləşən hissəsinə keçən sürüşkən üzlükdəki oduncaq hissəli xizəyin möhkəmliyini zəiflədir. Xırda təbəqəli ağacdən hazırlanmış xizəklər daha gec çatlayır və xarab olurlar. Müxtəlif tipli yürüslərdə bərk, yarım bərk və xizək-turist dayaqlarından istifadə etmək olar.

Təmir dəsti. Alətləri düşərgədə təmir etmək üçün qrup özü ilə mütləq təmir dəsti götürməlidir. Bu dəstə daxildir: primus, çəkiç, kəlbətin, mismar, şurup, şurupaçan, bıçaq, yapışqan, yağ, sap, dəri parçası, məftil, rezin parçası və s.

Xizəklər hərəkət dayandırıldıqda təmir edilir. Yolda isə ehtiyat xizəyindən istifadə olunur. Ehtiyat xizək arxa çantanın kəmərinə bağlanır.

Geyim. Xizək yürüşündə geyimlər orqanizmin normal hərəkətini təmin etməlidir. Geyim isti və yüngül olmalıdır, müəyyən tələblərə cavab verməlidir. Alt köynək gen olmalıdır ki, köynəklə bədən arasındakı hava istilik yaratmış olsun. Onun üstündən isti, yun köynək geyilməlidir. O bədənə sər-

bəst oturmalıdır. Yürüş zamanı bir-iki kip boğazlı köynək də lazım olur. Belə köynəklər soyuq və küləkli havada bədəni soyuqdan qoruyur.

Boran (çovğun) və kəskin soyuqdan qorunmaq üçün boran(çovğun) gödəkçələrindən istifadə olunur. O, nazik parçadan olmaqla, həm də su keçirməməlidir. Üzərində mütləq başlıq və qolları uzun olmalıdır. Qollar ovucu örtməlidir. Təkbarmaq əlcək qolun üstündən keçirilir.

Boran(çovğun) şalvarı rahatlıq üçün düyməsiz və bədən kifayət qədər enli olmalıdır. Boran kostyumu qış vaxtı yürüşdə daim istifadə olunur. Bir qayda olaraq isti gödəkçə arxa çantasında yerləşdirilməli və onun çəkisi minimal olmalıdır. Adətən o keyfiyyətli xəz, tük və ya pambıqdan hazırlanır.

Bədənin aşağı hissəsi üçün paltar diqqətli seçim tələb edir. Yaxşı olar ki, qısa alt tumanı trikotajdan olsun. Bədənə kip oturan yun retuzlar(dizliklər) çox rahatdır. Soyuq havada sıx parçadan tikilmiş şalvar geyilir.

Xizəyi sürmək üçün yüngül, sıx əlcəklərdən(dəri və ya brezent) istifadə olunur. Bu əlcəklər sərbəst olmalıdırlar ki, xizək ağacını tutan zaman dartılmasınlar. Dəri əlcəklər piylə, brezent əlcəklər isə suda islanmayan tərkiblə hopdurulur. Qrup üçün ehtiyat əlcəklər mütləq götürülməlidir. İsti əlcəkləri

elə yerdə saxlamaq lazımdır ki, istənilən anda çıxarmaq asan olsun.

Başı soyuqdan qorumaq üçün toxunma yun xizəkçi papağından istifadə olunur. Küləkli havada mütləq gödəkçənin başlığı üstədən keçirilməlidir. Gündəlik intensiv işdən sonra, adətən saçlar yaş olur. Buna görə də dayanacaqlarda qulaqlı papaq geymək məcburidir. Güclü soyuq küləkdə başlığın üstündən havakeçirən isti astarlı parçadan əldə qayrılmış maska keçirilir. Maska üzə kip yapışmalıdır. Onun ölçüsü elə götürülür ki, başlığı kənarlarından 5-7 sm örtsün.

Gözləri qorumaq üçün tünd rəngli cənəklərdən istifadə olunur. Hər qrupun 1-2 cüt ehtiyat cənəyi olmalıdır.

Qış yürüşləri üçün xizək çəkmələri, alpinist çəkmələri əlverişli sayılır. Çəkmələr bağlı, topuqları örtən, üstü yumşaq, altı dəri olmalıdır. Marşruta çıxmazdan əvvəl çəkmənin üstünü və altını idman ayaqqabıları üçün istehsal olunan xüsusi yağla, heyvan piyi və ya bitki yağı ilə yağlayırlar. Yağlamadan öncə ayaqqabı mütləq qızdırılmalıdır.

Yürüş üçün ayağa 2-4 cüt yun corab geymək lazım gəlir. Corablar tikişsiz və qırıqsız olmalıdır. Çəkmələr o qədər geniş olmalıdır ki, geyilmiş corablar tam komplektdə təzyiq hiss etdirməsin və

barmaqlar tərpnəə bilsin. Çəkmələri qardan qorumaq və ayaqları əlavə isitmək məqsədilə sıx, qalın olmayan brezentdən hazırlanmış xarici corabdan istifadə olunur. Bu corablar çəkmələrə kip yapışmalıdır.

Yataq kisəsi. Marşrutda gecələmək üçün yaşayış binaları nəzərdə tutulubsa, qrupun özü ilə isti yun yorğan götürməsi kifayət edir. Çöl şəraitində gecələmə planlaşdırılırsa, fərdi yataq kisələrindən istifadə olunur. Soyuq əsasən aşağıdan gəlidiyi üçün yataq kisələrinin altına hava ilə üfürülmüş döşəklər, parolon döşəklər qoyulmalıdır.

Şəxsi ləvazimatlar. Yürüş iştirakçılarının hər birinin şəxsi ləvazimatı olmalıdır. Bura aiddir: arxa çantası, çəkmə, ayaqqabı içliyi(1-2 cüt), yun corab(4-6 cüt), pambıq corab(2-3 cüt), qısa alt paltarları, yun alt paltarı, yun retuz, yun köynək, boran (çovğun)kostyumu, isti gödəkcə, yun xizəkçi papağı, qulaqlı papaq, dəri əlcəklər, maska, tünd rəngli eynək, fərdi yun paket, kompas, islanmayan qabda kibrit, qazança, parç, plastik yemək dəsti, gigiyena vasitələri, kəndir, təmir dəsti, xizək üçün sürtkü yağı, ayaqqabı yağı.

Qrup ləvazimatı. Qrup ləvazimatı iştirakçıların sayına müvafiq nisbətdə götürülür. Bura aiddir: çadır, soba, yataq dəstləri, qazanlar, abıgərdən, balta,

mişar, şunur, təmir dəsti, tibb apteçkası, valenka-
lar, ehtiyat xizəkləri, ayaqqabı yağı, xizək yağı, fo-
toaparat, videokamera, xəritə və sxemlər. Bütün lə-
vazimatlar su keçirməyən kisələrdə daşınır. Meşə
olmayan rayonlara yürüş zamanı primus, yanacaq,
qar bıçağı və bel də götürülməlidir.

Hərəkətin təşkili. Yürüşdə hərəkətin təşkili ye-
rin, marşrutun xarakteri, hava şəraiti, iştirakçıların
fiziki hazırlıq səviyyəsi və təcrübəsindən asılıdır.
Adətən saatda 4 km məsafə keçilir, beləliklə, gün
ərzində 20-25 km məsafəni qət etmək mümkün
olur. Əlverişli hava şəraitində, qar örtüyü müvafiq
olanda sürət artırılır. Lakin tayqada tufandan, şid-
dətli küləkdən sonra yığılmış ağaclara, yumşaq, də-
rin qara rast gəlinərsə, sürət azala bilər.

Gündüz yürüşünün kilometrəini hesabladıqda



qarşdakı yolun bütün xüsusiyyətləri və qrup üzvlərinin imkanları nəzərə alınmalıdır. Yürüşün ümumi planında pis hava şəraiti və yollarda maneələrin olması ehtimalına əsaslanaraq 1-2 ehtiyən gün nəzərdə tutulmalıdır. Qışın ortalarında hərəkət üçün havanın işıqlı vaxtından maksimum istifadə etmək məqsədilə səhər alatoranında yataqdan qalxmaq



lazımdır. 15-20 dəqiqə qızışdırıcı hərəkətlərdən sonra yemək qəbul etməli və ləvazimatların nəzərə çarpan qüsurlarının aradan qaldırılması işləri yerinə yetirilməlidir. Tam hazır vəziyyətdən sonra yola çıxmaq olar. Hərəkət zamanı iştirakçılar görmə hüdudunda olmalıdırlar ki, rəhbər onlara nəzarət edə bilsin. Adətən yürüşdə qrup üzvləri bir cərgə ilə hə-

rəkət edirlər. Hərəkət qrup rəhbərinin nəzarəti altında ni zamlı həyata keçirilir.



Hərəkət zamanı qrup üzvləri bir-birinə qarşı diqqətli olmalıdırlar.

Qrup hərəkətə başladıqdan sonra hər 50-60 dəqiqədən bir 10-15 dəqiqəlik fasilə üçün dayana bilər. Adətən dayanacaqlarda isti gödəkcə geyinilir. İstirahət üçün qara oturmaq olmaz. Oturmaq üçün arxa çantasından, hər hansı bir kötükdən istifadə edilməlidir. Planlaşdırılmayan qısa dayanacaqlarda arxa çantası xizək ağaclarına sancılır və yükün əsas ağırlığı onların üzərinə keçirilir.

Gündüz yemək qəbul etmək üçün düşərgə salınır. Düşərgə üçün küləksiz və günəşli yer seçmək məsləhətdir.

HƏRƏKƏTİN TEXNİKASI

Meşədə hərəkət. Meşədə hərəkət zamanı əsas maneə qalın qar örtüyüdür. Qar şaxtada donur, bərk, ağır olur və boş kütlə ilə donduğu üçün xizəyin altında dağılır. Belə qar üzərində «addımlamaq» üsulu ilə çığır açmaq əlverişlidir. Bunun üçün yüklənməmiş xizək qarın üstü ilə mümkün qədər uzaga köçürülür və bundan sonra xizəkçi ağırlığını xizəyə keçirir.

Qarınqalınlığı 50 sm olduqda xizəksürmə kəçətirləşir. Hər bir xizəkçi adətən qrup rəhbərinin təyin etdiyi qayda ilə hərəkət edir. Belə ağır qarda lider var gücü ilə işləyir.

Ağır yüklə qalın qar üstündə xizək yolu açmaq əlverişli deyil. Əgər sahə qısa dırsa (2-3 km) yükü buraxıb xizək yolunu açmaq lazımdır. Yolun uzun olmasına baxmayaraq bu üsül vaxta qənaət etmək imkanı yaradır.

Meşə zonasında marşrut saldıqda çay vadiləri əsas götürülür. Çünkü donmuş, qalın buz bağlamış çayla hərəkət etmək daha rahatdır.

Meşədə lazım olan istiqamət kompasla təyin olunur. Adətən kompasla cərgənin sonunda gedən iştirakçı işləyir. Qrupun hərəkətini kompasla uyğunlaşdırır, öndə gedən növbətçi maneəni dəf etdikdən sonra səmt haqqında komandanı verir.

Meşəsiz yerdə hərəkət. Meşəsiz yerdə hərəkət zamanı əsas maneə çovğundur. O qəfildən başlaya və 2-3 gün davam edə bilər. Çovğun zamanı hərəkət etmək təhlükəlidir. Çovğun uzun sürərsə hərəkəti davam etdirmə məsələsi ciddi dərəcədə məsuliyyətlə həll edilməlidir. Çovğun zamanı hərəkət yalnız yüksək keyfiyyətli xilasetmə işlərinin təşkili ilə özünü doğrulda bilər.

Su tutarlarında hərəkət. Xizək yürüşlərində göl və çaylardan keçərkən nazik buz qatı olan yerlər təhlükə yaradır. Belə yerlər gölə, çaya, çayın töküldüyü və yaxud göldən axdığı yerlərdə, qış vaxtı isə səviyyənin aşağı düşməsi nəticəsində buz körpüsü əmələ gələn sahilin kənarında rast gəlinir. Buzun üzərinə çıxmazdan öncə ətrafa diqqətlə nəzər salınmalı və sahilə düşmək üçün etibarlı yer seçilməlidir. Qrupun lideri əlindəki paya ilə buz qatına vurmaqla onun möhkəmliyini yoxlayır və onun xüsusiyyətlərini öyrənir. Qrupun digər üzvləri 5-10 m intervalda gözləməlidirlər. Donmamış yerləri olan ensiz çayda hərəkət zamanı bir sahildən digərinə keçmək üçün buz körpüsündən istifadə olunur. Çayda suyun səviyyəsi çox və axını sürətli olduqda buz parçalarını aparmamaq üçün onları bir-birinə bağlayaraq körpü qurulur.

Bataqlıq, çay və göllərdə buzun altından çıxan

suyun üzərinə yığılmış qarla hərəkət rahat olmur. Çünki bu zaman xizəklər qara yapışır və sürüşmə çətinləşir. Bunun üçün lider payanın köməyi ilə qarın altında suyun olub-olmamasını yoxlayır. Su olduğu halda qrupa işarə verir və qrup üzvləri yelpikvari şəkildə ətrafa dağılırlar.

Gecələmənin təşkili. Qışda gecələmənin təşkilində əsas problem iştirakçıları mümkün qədər soyuqdan, külək və rütubətdən qorumaqla normal istirahət və yuxunu təmin etməkdir. Bunun üçün əlverişli yer seçilir və çadır qurulur.



Adətən, çadırqurulacaq meydanı iştirakçıları arxaçantalarını çıxarmadan xizəklərlə tapdalayırlar (ağır lıq çox olsundeyə). Müasir tipli çadırları qurarkən əlavə vəzifəyə ehtiyac duyulmur.



Adi çadırları qurma üçün ağaclardan, xizəklərdən, payalardan istifadə etməklər. Dördnəfərlik çadırın ölçüləri 250 x 200 x 120 sm-dir. Çadır qurulduqdan sonra onun qızdırılması və paltarların, müəyyən əşyaların qurudulması üçün sobaları yandırılır. Soba daima nəzarətdə saxlanılmalıdır.

V FƏSİL. SU TURİZMİNİN ƏSASLARI

Su turizminin özünəməxsus xüsusiyyətləri var. Burada turistlərin sayı istifadə olunacaq qayıqların tipi ilə düz mütənəsiblik təşkil etməlidir.

Su turist qrupunda iştirakçıların sayı elə olmalıdır ki, bir adam çətinlik çəkmədən onlara rəhbərlik edə bilsin. Qrup rəhbəri hərəkət zamanı və dayanacaqlarda qrupa başçılıq etməklə, qayığın yararlılığına və qrup əmlakının qorunmasına nəzarət edir.

Qrup üzvləri ilə birlikdə avar çəkir və sükan arxasında növbə gözləyir. Baydarkada rəhbər arxa yerdə olur. Şturman marşrutun qeydlərini və yürüşün gündəliyini aparır, xəritələri qoruyur və hava haqqında məlumat verir. Marşrut seçərkən



yalnız su turizminə məxsus olan bəzi xüsusiyyətlərə diqqət yetirmək lazımdır.

Turistlər qayıqla suda olduqları zaman yalnız çayı və vadinin sahillərini görürlər. Buna görə də səyahət üçün mənzərəli və rəngarəng landşaftlı sahili olan çayların və yerlərin seçilməsi üstünlük təşkil edir.

Yürüş üçün gəmi keçməz, lakin təbiət qoynunda istirahət üçün böyük marağa malik olan çayları seçmək məsləhətdir. Yürüşü çayın daha maraqlı olan yuxarı hissəsindən başlamaq yaxşıdır.

Su səyahətləri başqa turizm növlərindən fərqli olaraq bir çox üstünlüklərə malikdir. Su turistinin avadanlığı çadırın ölçü və çəkimi ilə məhdudlaşmır, o özü ilə əlavə geyim, balıqçı ləvazimatı, daha çox ərzaq götürə bilər.

Su səyahətlərinin marşrutları yolun mürəkkəbliyindən, onun keçilməsinin çətinliyindən, maneələrin xarakterindən asılı olaraq beş kateqoriyaya bölünür:

I kateqoriya – turistin asan dəf edə biləcəyi maneələr rast gəlinən, sakit axınlı düzən çaylar.

II kateqoriya – iti axınlı, axıdılan ağaclar və onların qalıqları ilə zibillənmiş, keçilməsi çətin olan meşə, dağətəyi və tayqa çayları. Burada keçilməsi xüsusi təcrübə tələb edən bəndlərin qalıqları, çınqıllıqlardan əmələ gəlmiş astanaların, uçuntuların ol-

ması ehtimalı var.

III kateqoriya – astanalar şəklində daha mü-rəkkəb maneəli tayqa çayları və gölləri.

IV kateqoriya – maksimum şiddətli fiziki yük tələb edən idman xarakterli marşrutlar. Metodika tətbiq olunur.

V kateqoriya – submaksimum şiddətli fiziki yük tələb edən idman xarakterli marşrutlar. Bu marşrutlarda səyahətin təşkili metodikasına xüsusi fikir verilir.

Su səyahətləri quruluşuna görə aşağıdakı kimi ola bilər:

1. Bir və ya bir neçə çayın axarı ilə üzü aşağı üzmə.

2. Göllər və su anbarları ilə kəsişən çayların axarı ilə üzü aşağı üzmə.

3. İlk və dairəvi hissəsi axının əksi istiqamətində keçilən yarımdairəvi marşrut.

4. «Boyunlu» (bir-birinə yaxın olan iki çay arasındakı zolaq) marşrutda bir çaydan başqa çaya keçilir. Çox vaxt «boyun» iki çayın yuxarı axarlarını birləşdirir. Bu növ marşrutda onların biri axının əksi istiqamətində olur. Bütün hallırda turistlər «boyun»u dəf edərək bir hövzədən digərinə keçirlər. Bu, landşaftın dəyişməsi ilə müşayət olunur.

5. Qarışıq tipli marşrut. Saldı üzməklə başlanan

və ya qurtaran piyada-su səyahətləri daha çox yayılmışdır. Əgər su hissəsinin başlanğıc nöqtəsi dəmir yol stansiyasının yaxınlığında yerləşirsə baydarkalar və hava ilə üfürülən sallar yaşayış yerindən stansiya-a baqajla göndərilir. Yazılı sifarişlərdən də istifadə etmək mümkündür. Yürüşü uğurla başa vurduqdan sonra, marşrutun sonunda qayığı satmaq və ya əvvəlcədən danışılmış başqa qrupa vermək olar.

6.Zəncirvari marşrut. Belə marşrut bir neçə mərhələlərə bölünmüş hər hansı su yolundan keçir. Qrup bir mərhələni başa vurur və gəmini(qayığı) dayandırır. Səyahəti növbəti tətill müddətində davam etdirir. Bu tip əsasən istirahət günləri yürüşləri üçün əlverişlidir.

7.Zəncirvari estafet. Bu bir neçə qayığın iştirakı ilə estafet yürüşüdür.

Səyahətin əsas məqsədi haqqında razılığa gəldikdən sonra, qrup marşrut keçəcək coğrafi rayon və su yolunun seçilməsinə başlayır. Yerli sakinlərlə yazılışmalardan, ağac emalı işçilərindən, piyada turistlərdən, ovçu və balıqçılardan alınan məlumatlara ehtiyatla yanaşmaq lazımdır. Onların hər biri çayı özünəməxsus tərzdə xarakterizə edir. Seçilən su hövzəsi haqqında bu sahəyə nəzarət edən hidrometroloji stansiya işçilərindən çayın xüsusiyyətləri (eni, uzunluğu, mailliyi, su tutumu, axı-

nın sürəti) haqqında ətraflı məlumat almaq olar.

Su turizmi ilə məşğul olanlar su yataqları haqqında aşağıdakı anlayışlara malik olmalıdırlar.

Su yığılı sahəsi. Çayın su aldığı ərazi su yığılı sahəsi, yaxud çayın hövzəsi adlanır. İki qonşu hövzələrin fiziki sərhəddi ərazinin ən hündür nöqtələrindən keçir və hövzələrin su ayrıcı adlanır. Həndəsi su ayrıcı iki qonşu hövzələrin yamaclarının kəsişmə xəttidir ki, atmosfer yığıntıları bu yamacların hər ikisindən axır. Dağlıq rayonlarda hər ikisinin su ayrıcıları sıra dağlardan keçir və xəritədə topoqrafik aydın ifadə olunurlar, lakin çay düzənliklərdən və yaxud bataqlıqlardan keçdikdə onun hövzəsinin sərhədləri qeyri-müəyyən xarakter daşdığı üçün xəritədə şərti olaraq qırıq xətlərlə işarə olunur.

Hər hansı bir çayın hövzəsi onun qollarının hövzələri cəmindən ibarətdir. Bu qollar çaya görə birinci tərtibli qollar adlanır, onların qolları isə əsas çaya nəzərən ikinci tərtibli qollar adlanırlar. Çay göldən axırsa və ya göldən keçirsə, həmin göl onun hövzəsinə daxildir.

Suyun yığılıma dərəcəsi. Su marşrutu seçən turist üçün çay yatağının məcrasının və çayda suyun səviyyəsinin (suyun yığılıma dərəcəsinin) lazımı qədər olması vacibdir. Göllərdən və böyük bataqlıqlardan axan çaylar bu keyfiyyətlərə malikdirlər.

Çaylarda suyun yığılma dərəcəsi ilin mövsümü ilə əlaqədar olaraq artıb-azala bilər. Çay öz suyunu müxtəlif buz və qar ərintilərinin, yağış və yeraltı suların qarışığı şəklində alır. Bu suların miqdarına uyğun olaraq çay güclü sel, daşqın və ya orta səviyyədə ola bilər. Bundan əlavə su qovşaqları ilə kəşşən çaylar bu qovşaqların işinin süni tənzimlənmiş rejimini yaradır.

Güclü sel. Yaz aylarında buzların və qar örtüyünün əriməsi nəticəsində çaylarda sellər əmələ gəlir. Çayın hövzəsi nə qədər çox su ilə əhatə olunarsa sel suları bir o qədər az axır və bu miqdarda suyun dərinliyi saxlanılır.

Çayın uzununa profili. Çayın uzununa profili çayın dibinin və müxtəlif rejimlərdə bəzi səviyyələrin uyğunlaşdırılmış qrafik təsvirlərini özündə cəmləşdirir. Onun çəkilməsində iki miqyas tətbiq olunur. Kiçik miqyas dərinliklər üçün, iri miqyas hündürlük üçün. Buna görə də hündürlüklərin fərqi və enişin dikliyi əyani görünür. Çayın öz yatağını daha fəal yuduğu yuxarı hissəsində uzununa profil daha dikdir, aşağı hissədə yuyulma məhsulları yığıldığı yerdə az meyillidir. Çay öz işini qurtardıqca axın üçün ən yaxşı şəraitli məcra yaradır. Buna çökük, əyri şəkilli profil uyğun gəlir.

Çayın meyli. Çayın meyli müəyyən sahədə

çayın enişinin hündürlüyünün onun uzunluğuna bölünməsindən alınan qismətlə təyin edilir və onluq kəsirlə işarə olunur. Çayın görünüşü meyillikdən asılıdır. Çaylar meyilli qismətində, dağ, dağ ətəyi, düzən çayı kimi təsnifata bölünürlər.

Çayın mənbəyi. Çayın mənbəyi aydın nəzərə çarpan buzlaqlar, qarlıqlar, bataqlıqlar, göllər, bulaqqlar ola bilər.

Çayın mənşəyi. Çayın mənşəyi elə yerdir ki, burada çayın orta səviyyəsi töküldüyü gölün və ya dənizin orta səviyyəsinə bərabər olur.

Məcrə – vadinin dibində çayın axdığı çökəklikdir.

Sahil – yamacın aşağı kəsiyi ilə su səthinin qovuşduğu quru zolaqdır. Axın ilə aşağı üzdükdə sağ və sol tərəf müvafiq olaraq sağ sahil və sol sahil adlanır. Çay sahili boyunca uzanan cığıra ləpədöyən yol deyilir.

Subasar. Çayın illərlə gətirdiyi çöküntülər yığılaraq məcradan bir qədər qalxaraq subasar əmələ gətirir ki, bu da yalnız daşqın vaxtı dolur. Subasarın eni böyük düzənlik çaylarında 1 km-dən 10 km-ə çatır.

Qumsal. Subasarı bəzi yerlərdə su yuyaraq çay uçuşunu əmələ gətirir. Uçuşuma məruz qalan sahildə axının yavaşması nəticəsində qum yığılır. Buna qumsallıq deyilir. Qumsallar meyilli və ya kəsilmiş

ola bilər. Əksər hallarda meyilli qumsallar uçurumla üzübüz, kəsilmiş qumsallar isə ondan aşağıda olur.

Boyuncuq. Məcranın ada ilə ayrılmış daha dar hissəsinə «boyuncuq», yaxud da «qol» deyilir. Əgər məcra ada vasitəsilə gəmilərin keçməsi üçün yararlı olan iki hissəyə ayrılıbsa, buna məcranın qolları deyilir. Çöküntülərin yığılma prosesi boyuncuğu, baxmayaraq ki, bir tərəfdən onu əvvəlcə körfəzə çevirə bilər, sonra isə tam ayıraraq oraşşəkili gölə çevrilə bilər. Çay qurumuş köhnə çay yatağını daşqın zamanı doldura bilər. Köhnə çay yatağının xarici əlamətləri – dayazlıq, su bitkilərinin çoxluğu, axının olmamasıdır. Bunun digər şəkildəyişməsi del-tada və ya subasarda kiçik gölməçə və ya nohurdur.

Meandr. Çay vadisinin qövsvari döngəsi dolama adlanır. Əvvəli və sonu yaxın olan dik dolamaya çay dirsəyi deyilir. Vadi həddində məcranın əyilməsi çay döngəsi, dairəvi, qısa döngə diz adlanır. Coğrafi nöqtəyi-nəzərdən bütün dövğələrin meandr adlandırılması qəbul olunmuşdur. Dərənin əyilməsinə sadəcə meandr, məcranın əyilməsinə isə azğın meandr deyilir, çünki dərənin dibində həddində məcra tez-tez yerini dəyişir.

Aşırım. Turistlərin rastlaşdığı təbii maneələrin çox hissəsi çöküntülərdən yaranır. Çöküntülərin ən mürəkkəb növlərindən biri aşırım adlanır. Aşırı-

mın xarakterik xüsusiyyəti onun yerinin sabitliyi və möhkəm davamlığıdır. Aşırımın müxtəlif formaları mövcuddur. Aşırımların keçilmə dərəcəsinə görə onları 3 əsas tipə ayırırlar: yuxarı və aşağı dil, yuxarı və aşağı çuxur, gözdek aşırımın darağı və çanağı.

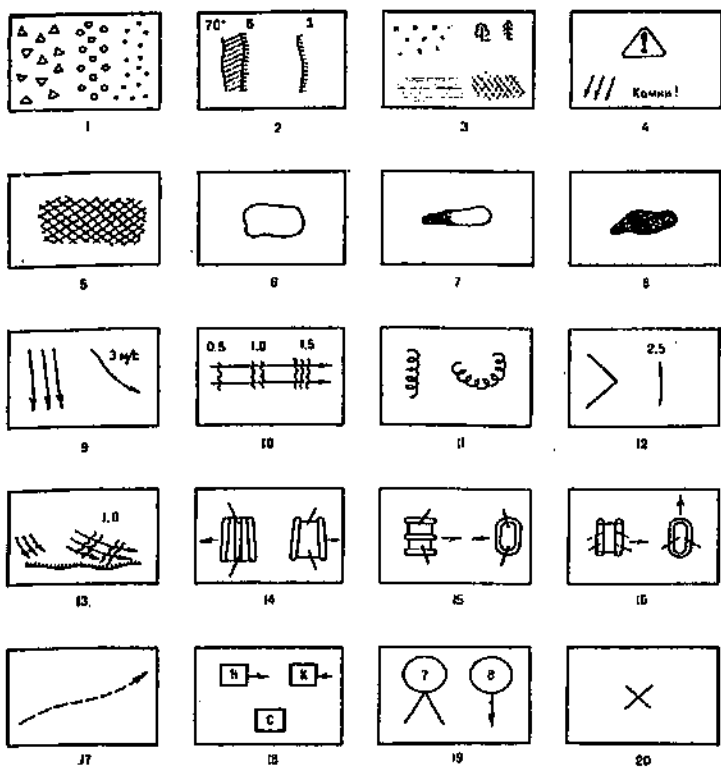
Astana. Astana məcrada sıx dağ süxurlarının çixıntılarında əmələ gəlmiş daşlı sahədir. Astananın mütləq xassəsi – dibinin yumşaq süxurlarının yuyulması nəticəsində əmələ gələn dik, çox vaxt isə pilləli olmasıdır. Aşırımdan fərqli olaraq astananın quruluşunda elementlər yoxdur. Üzüaşağı hərəkət etdikdə astananın yaxınlaşmasını deltaların xarakterindən və uzaqdan eşidilən suyun səsəindən; üzüyuxarı üzdükdə isə səthində üzən gülün yığınlarından bilmək olar. Bəndlərin və başqa qurğuların yuyulması nəticəsində yarım süni mənşəli astanalar yaranır.

Şələlə. Üstündən su tökülən şaquli astana və ya astana hissəsi şələlə adlanır.

Bütün bunlarla yanaşı su turizmi ilə məşğul olanlar su turizm marşrutlarında tətbiq olunan xüsusi şərti işarələrin mənalərini də mənimsəməlidirlər. Şərti işarələr haqqında məlumatı olmayanlar marşrut zamanı çətinlik və təhlükələrlə rastlaşa bilərlər. Buna görə də qrup rəhbərləri bu vacib məsələyə ciddi yanaşmalı, qrupun bütün iştirakçılarını bu haqda xüsusi biliklərlə silahlandırmalıdır. Yürü-

şə çıxmazdan öncə onların bu haqda biliklərini yoxlamaq üçün xüsusi testlər də keçirilə bilər. Biliklərin test formasında keçirilməsi yürüşə hazırlaşanlar arasında marağa da səbəb olur.

Şarti işarələr



1. Daş dağıntısı: böyük, orta, kiçik
2. Məli qayalı sahil
3. Çəmənlik, meşə, bataqlıq, çətin keçilən kolluq

4. Təhlükəli yer
5. Ağac qalağı
6. Sudan gələn daş
7. Yüksək su təzyiqi əmələ gətirən daş
8. Sualtı daş
9. Axının istiqaməti(sürət göstərilməklə)
10. Dalğalar (hündürlük göstərilməklə)
11. Əks dalğa
12. Maili axın, hündürlüyü göstərilməklə şlaləli axın
13. Suyun sıxılması(təzyiqlə)
14. Hava ilə doldurulmuş sallar, körpüçüklər
15. Hava ilə doldurulmuş eninə qoyulmuş sallar
16. Katamaran, hava ilə doldurulmuş qayıq
17. Axın vasitələrinin hərəkət xətti
18. Köməkçi işarələr: axının başlanğıcı (B), axının sonu (S), mühafizə yeri (M)
19. Foto çəkilişlərin aparıldığı yer
20. Xüsusi təyinedicilər

SU TURİZMİNDƏ İSTİFADƏ OLUNAN VASİTƏLƏR.

Su turizmində böyük marşrutlara gəmilər, kiçik marşrutlara isə baydarka və qayıqlarda çıxırlar. Bunun özləri də motorlu, avarlı, yelkənli olmaqla müxtəlif növlərə bölünürlər.

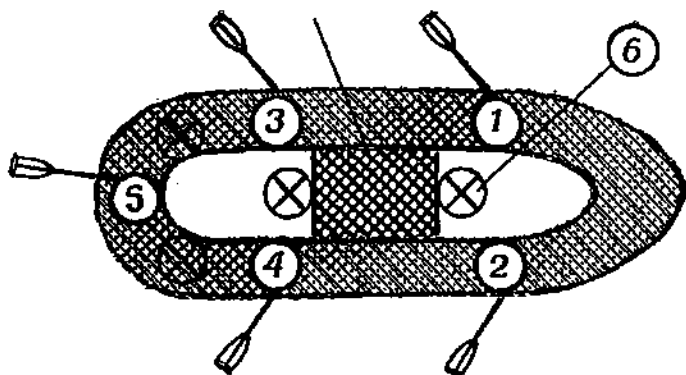
Su turizmində hava ilə doldurulmuş qayıqlar-

dan daha geniş şəkildə istifadə olunur: LAS, PSN-6, PSN-10, SP-10, SP-12.

Suturizmi üçün avarlıqayıqlarına aşağıdakı növləri yararlı sayılır:

YAL - 6. Altı avarlı hərbi-dəniz qayığı 13 nəfər üçün nəzərdə tutulub (sükançı, 6 avarçəkən, sərnəşinlər). Bir dorlu yelkən qurğusuna malikdir. Yelkənin sahəsi 18.2 m²-dir. Gövdəsinin çəkisi 500 kq-dır. 25 sm üzmə saxlanğıcında hesablanmış yük götürmə qabiliyyəti 2.5 tona yaxındır. Yüklə dolu olduqda suya oturmağı 53 sm olur.

YAL -4. Dörd avarlı hərbi-dəniz qayığı. Ekipajın sərnəşinlərlə birlikdə hesablanmış tərkibi 9 nəfərdir. 25 sm üzmə saxlanğıcında maksimal yük götürmə qabiliyyəti 1700 kq, dolu yüklə suya oturmağı 36 sm, gövdəsinin çəkisi 310 kq, yelkənin sahəsi 17 m²-dir. Yallarda avarçəkənlər cüt-cüt otururlar. Hər kəs bir avarla işləyir. Asma və ya stasio-



nar motorlardan istifadə etmək mümkündür.

VELBORT – 4 və ya 6 avarlı, itiburunlu qayıqdır. Hərəkətdə daha yüngüldür. Yük götürməsi azdır. Xilasedici velbortlar üzmənin artırılması üçün hava qutuları ilə təchiz edilir.

FOFAN – ikicütlü geniş qayıqdır. Uzaq yürüşlər üçün istifadə etdikdə ona yüklü 4-5 adam yerləşə bilər. Suya oturması 30 sm-ə yaxın, üzmə saxlanğıcı çox deyil, lakin bu böyük dalğaya davamlılıqla əvəz olunur.

İŞÇİ QAYIQLARI – ən müxtəlif yük götürmə qabiliyyətli və konstruksiyalı bu qayıqlar, bir qayda olaraq. Verilmiş su tutarları ilə üzməyə yararlıdırlar. Onlardan istifadə etmək çox əlverişlidir.

DÜZ DİBLİ QAYIQLAR – belə quruluşa malik qayıqlardan daha çətin işlərdə istifadə olunur. Hərəkət sürətlərinin az olmasına baxmayaraq, dayaz çaylar üçün əlverişli vasitədir. Böyük su sahələri üçün yaramırlar. Böyük dalğalarda içinə su dolan kimi dalğaya dözümlülüynü itirirlər.

BAYDARKA – su turizmində istifadə olunan ən yüngül qayıqdır. Gövdəsi siqara oxşar formada, burun və arxa hissəsi itidir. Göyərtənin orta hissəsində avarçəkənlər üçün oyuqlar var. Burun və arxa hissəsində iştirakçıların yüklərini yerləşdirmək üçün tutumlu boşluqlara malikdir. Avarçəkmək

üçün iştirakçılar üzübabağa yüngül əşyaların üstündə oturlar.

Konstruksiyasına görə baydarkalar sərt, yarım sərt, sökülə bilən və hava ilə doldurulan olurlar. İstisna hallarda metal, ağac karkasdan və ya su keçirməyən, dözümlü parça örtükdən ibarət, sökülüb-yığıla bilinən baydarkalardan da istifadə olunur.

QAYIĞIN SƏYAHƏTƏ HAZIRLANMASI

Su səyahəti üçün *taxta qayıq* nəzərdə tutulubsa, qrup özü ilə onun təmiri üçün lazım olan bütün ləvazimatı: qətran, fırça, tıxama üçün əski, süzgəc, pambıq, mamır, mismar, şunur, sümbataj kağızı, balta, taxta kəsmək üçün bıçaq, vintaçan, iskənə, kəlbətin, taxta çəkiç, rəndə, aliminium lövhə və s. götürməlidir. Düzgün qurulmuş yal və qayıqları qətranlamırlar. Onlar üçün yağlı boya, əlif, lak, təbaşir gərəklidir.

Bir-neçə dəfə istifadədən sonra qayığın çərçivə və gövdəsinin möhkəmləndirilməsi mütləqdir. Çürümüş və ya sınımış taxtalar kəsik və keyfiyyətli taxtalarla əvəz olunmalıdır. Qoyulacaq hissəni yonub taxtanın eninə və qalınlığına uyğunlaşdırmaq lazımdır. Mismarlar düzünə, yalnız bütöv materiala vurulur, mismarların ucları qatlanır və iti tərəfi şpanqouta (köndələn tir) yeridilir. Mismarın uzun-

luğu 7-8 sm-dən az olmamalıdır. Dəmir misnar əvəzinə palıd və ağcaqayından hazırlanmış mıxlardan istifadə olunur.

Kəpitkələmə (tixama) və qətranlama. Kəpitkələmədən əvvəl qayığı üzə çevirərək, dibi yuxarı olmaq şərti ilə kölgədə qurutmaq lazımdır. Çöl hissədən vurulmaq üçün konusvari pazlar hazırlanır (hörülmüş və yumaq halına salınmış material, pambıq, mamır tıxac). Bu tıxaclar (kəpitkələr) taxta çəkiclə yüngül zərbələrlə paya yerləşdirilir, ikinci ip üstən vurulur. Əgər aralarda köhnə kəpitkələr qalıbsa, o aşağı qat sayılır. Kəpitkələnmiş aralıqlar qətranlanır. Xırda yarıqları qətranlamaq kifayətdir.

Oturacaqlar. Yonulmuş qayıqlarda avarçəkənlər üçün burun və arxa hissədə oturacaqlar düzəltmək lazım gəlir. Arxadakı oturacaqların altına yük yerləşdirmək lazım gəldiyi üçün onu enli düzəldirlər.

Kayut. Qayıqda qrupun istirahəti və gecələməsi üçün arzu olunandır. Lakin daimi hissə kimi qayığın yarısını tutur və onun işlək hissəsini məhdudlaşdırır, dalğaya dözümlüyünü azaldır. Buna görə də sökülüb-yığıla bilinən yüngül karkaslı konstruksiya və xüsusi tikilişli örtük məsləhət görülür. Karkası taxta, bambuk və ya plastik payalar və seqmentlər, onlar olmadıqda isə gilə və ya söyüd

budaqları ilə bərkidirlər.

Sökülüb-yığılan baydarka. Yeni baydarkanı suya salmazdan əvvəl iki nəfər onun sınaq yığılması, detalların nişanlanması və təchizatın tamamlanması işini görür.

Suda yoxlandıqdan sonra baydarkanı bir neçə gün yığılmış vəziyyətdə qoyurlar ki, uzununa detallar yerinə otursunlar. Bundan sonra baydarkanı sökərək detalları nişanlayırlar. Nəticədə karkasın bütün hissələri şərti işarələnilir.

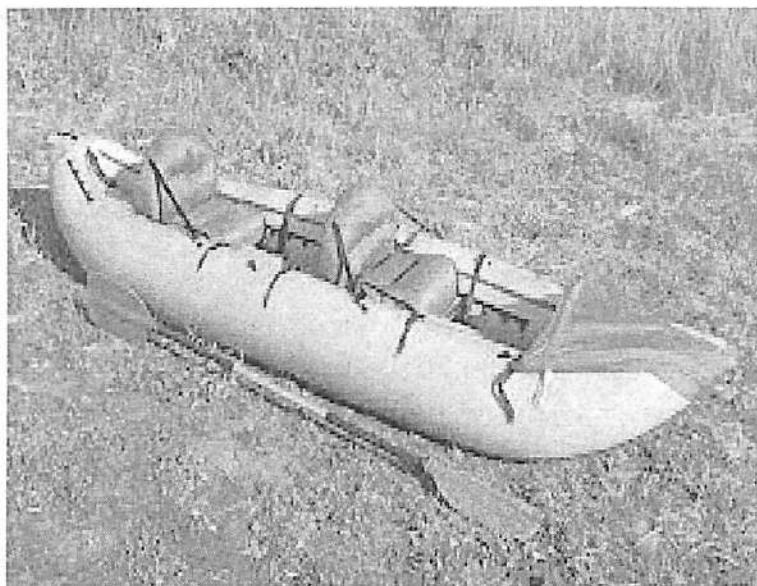
Əvvəllər işlədilmiş baydarkanı yürüşə hazırladıqda əvvəlcə karkasın bütün detallarını və birləşmələrini nəzərdən keçirtmək, düzəldilmə və əvəz tələb edən bütün detalları kənara yığmaq lazımdır.

İslanmış taxta çox pis yapışır. Buna görə də karkası qaydaya saldıqda onun taxta hissələrini narın süngəclə sürtmək, isti əlflə əlfləmək, quruduqdan sonra isə yağlı lakla örtmək lazımdır. Birləşmələri və metallik detalları, xüsusilə də muftaların daxilini oksidlərdən təmizləmək vacibdir. Onların yaxşı saxlanması üçün laklanması da məsləhətdir. Muftaları və buxovları qatı sürtkü yağları ilə yağlamaq olar.

Örtüyün təmiri zamanı çox vaxt kilson və stringerlər boyunca yerləri yapışdırmaq lazım gəlir. Yamaq üçün velosiped və motobalonların kamera-

ları, rezin bintlər, rezinləşdirilmiş parçalar təmir materialı kimi yararlıdır. Bu zaman xüsusi super yapışqanlardan istifadə olunur.

Çox köhnə və pis saxlanılmış baydarkalarda parça örtük bəzi yerlərdən sürtülə və ya sökülə bilər. Kiçik ölçülü zədələr olduqda hərəkət tərəfdən yamaq vurmaqla kifayətlənmək olar. Zədələr çox və böyük ölçüdə olduqda təmir etmək mənasızdır.

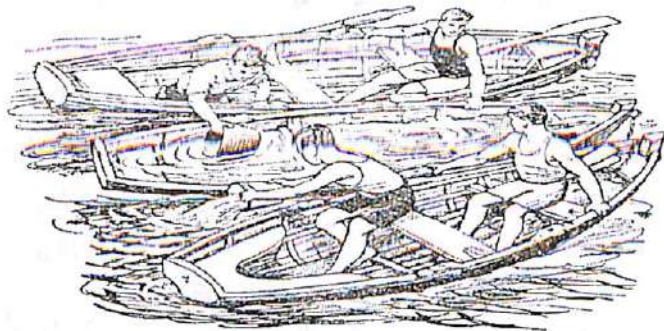
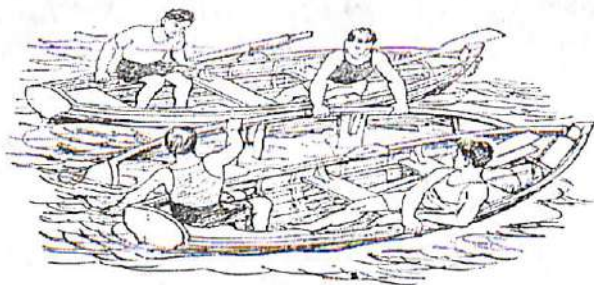


QAYIĞIN YÜKLƏNMƏSİ VƏ SAHİL YAXINLIĞINDA MANEVRLƏR.

Ekipajla yüklənmiş qayıq suda az differentlə otursa, kursda davamlığını və idarəolunmasını saxlayır. Hər bir qayıqda yataq ləvazimatları və ekipajın şəxsi əşyaları, qab-qacağın bir hissəsi, ərzaq olmalıdır.

Gündəlik işlənən əşyalar, aptek qutusu, təmir komplekti yaxınlıqda, ən az istifadə olunan əşyalar aralıda yerləşdirilməlidir. Ərzağın qutularda və xüsusi paketlərdə saxlanması məsləhətdir. Şəxsi qab-qacaq istifadədən sonra yuyulmalı və bir vedrəyə toplanaraq, möhkəm bir yerə bərkidilməlidir. Tonqal ləvazimatları, ehtiyat avarlar, tilovlar içəri tərəfdən borta bərkidilir. Üfürülmüş-xilasedici dairələr əşyaların üstündə olmalıdır.

Taxta qayıqlarda müəyyən səbəb üzündən içəri dolmuş suyun atılması məcburiyyəti yaranır. Bu zaman turistlər özlərini itirməməli, məşğələlərdə, hazırlıq prosesində əldə etdikləri bacarıq və vərdişləri təcrübi olaraq düzgün və ardıcılıqla tətbiq etməlidirlər. Qayıqla hərəkət texnikasına düzgün əməl edildikdə, dayanacaqlarda saxlama, sahildən uzaqlaşma və ona yaxınlaşma, komandanın minib-düşməsi qaydalarına riayət olunsa, fasiləsiz olaraq su boşaltmağa ehtiyac olmaz.



İstirahət və ya gecələmək üçün qayıqla sahilə yaxınlaşmaq lazımdır. Sahilə yaxınlaşdıqda sükançı qayığı axının əksinə döndərir, onu kiçik bucaq altında sahilə yönəldərək «Şabaş!» komandasını verir. Avarçəkənlər avarları bortun altına qoyurlar, sükansız yığılmış sürətdən istifadə edərək qayığı sahilə döndərir. Qarşı skamyada oturan iştirakçı əlində paya və balta ilə suya tullanır, payanı yerə vurur, qayığı tros vasitəsilə ona bağlayır.

Qayığı sudan çəkməzdən əvvəl onu yükədən tam azad etmək vacibdir. Suxur nə qədər yumşaq olsa belə, qayığı sahilə sürükləmək olmaz, yalnız

diyir-cəklər üzərində diyirlətmək olar. Bu əməliyyat üçün 3 nəfər kifayətdir: iki nəfər qayığı itələyir, 1 nəfər isə hərəkət vaxtı diyircəklərin yerini dəyişir. Qayığı yalnız qayıq suda olan zaman yükləmək olar. Minərkən qayığa iştirakçılar növbə ilə orta tərəfdən daxil olur və öz yerlərini tuturlar.

Avarçəkənlər avar yerlərini bərkidib, avarları yerlərinə qoyurlar. Sükançu bağlanmış trosu açır, qayığı suya itələyir və öz yerini tutur.

İsti yay günlərində baydarkanı sahilyanı, dayazlıqda yükləmək lazımdır. Qayığı iki nəfər yükləyir: biri əşyaları gətirir, digəri onları yerləşdirir. Tonqal ləvazimatlarını, ehtiyat avarları, tilovları leyerin altında doka bərkidirlər. Ştevenlər və şpanqoutlar arasındakı dar hissədə hava ilə doldurulmuş basketbol topları yerləşdirirlər. Bu da qəza zamanı üzməni təmin edir. Sonra kilsonun üzərinə konserv bankaları, geyilməyən ayaqqabılar, kokpitə yaxın hissədə isə ərzaq qabları, su bidonu yığılır. Bortlar boyunca, xüsusi silindirik formalı, su keçirməyən kisələrdə, yəni saxlama kameralarında pal-tarlar və yüngül əşyalar saxlanılır. Yataq dəstləri avarçəkənlərin altına qoyulur. Yolda tez-tez istifadə olunan əşyaları(saat, eynək, burun dəsmalı və s.) döş cibində və ya borddakı ciblərdə saxlamaq rahatdır.

Avarçının qarşısında döşəmə boş olmalıdır ki, suyun yığılmasına nəzarət edə bilsin. Avarçəkən nə qədər yuxarıda otursa, bir o qədər asan avar çəkə bilər və görmə sektoru geniş olar. Lakin bu zaman ağırlıq mərkəzi yuxarı qalxır və qayığın dalğaya davamlığı azalır. Müəyyən vaxtdan sonra sükançı meyli öz bədənini ilə avtomatik düzəldir.

HƏRƏKƏTİN TƏŞKİLİ

Hərəkət üçün ümumi cədvəlin fəslindən, rayonun coğrafi en dairəsindən, iqlim şəraitindən asılı olaraq tərtib olunur. Bu cədvəl havanın dəyişməsindən, yollardakı maneələrdən, qəzanın və s. təsirlərindən dəyişə bilər.

Sərin səhər saatlarında avar çəkmək səmərəli və ləzzətlidir. Marşrut cənuba doğru getdikcə bu müddət qısalır. Buna görə də hərəkət gün çıxandan sonra çox gec təyin olunmur. Növbətçilər günə başlamaq üçün 1-1.5 saat əvvəl yuxudan dururlar. Yuyunmağa, isti səhər yeməyinə, düşərgənin yığışdırılmasına, qayıqların yüklənməsinə 1.5 saatdan artıq vaxt sərf olunmamalıdır. Yaş çadırları yolda gündüz dayanacaqlarında qurutmaq mümkündür.

Yola düşməzdən qabaq turistlər qayıqda öz yerlərini tutduqdan sonra qrup rəhbəri düşərgə yerini gözdən keçirir və unudulmuş əşyaların qalma-

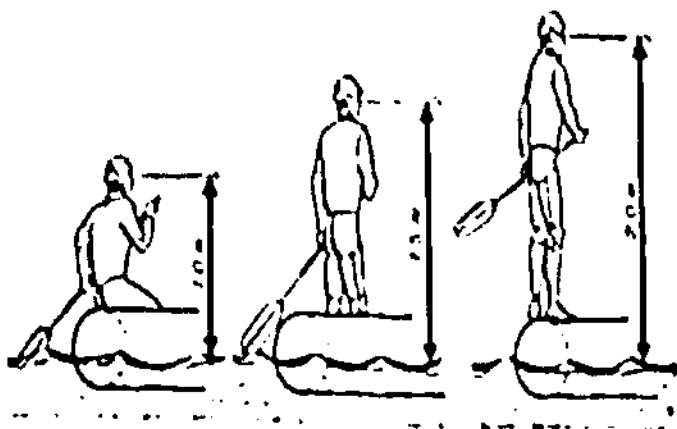
sını, tonqalın söndürülməsini, yanacaq qalıqlarının yerə yayılmasını, zibilin yığılmasını yoxlayır.

Yürüş zamanı hərəkət qaydası iki cürdür: Kilvater qatarı və pilləli sıra. Hər iki halda sükançılar ön və arxadakı qayıqları görmə və səsle əlaqə saxlama imkanına malikdirlər.

Rəhbər qrupun çox hissəsini görmək üçün özünə münasib yer seçir, öndə və arxada gedən qayıqları təyin edir.

Aşağıdakı şəkildə rəhbərin qayıqda ala biləcəyi vəziyyətlər aydın şəkildə verilir.

Görmə məsafəsinə əsasən onun vəziyyəti müəyyənləşdirilir.



Öndə gedən qayığı ötmək, arxadakı qayıqdan geri qalma qadağandır. Əgər qrup səhər saat 8-də yola çıxarsa, artıq saat 13-də dayanacaq üçün yer

seçilməlidir. Dayanacaq qayıqların sahilə yaxınlaşması üçün rahat, sahil zolağı qayıqların bağlanması, boşaldılması və yüklənməsi üçün kifayət qədər əlverişli olmalıdır. Bundan əlavə dayanacaqda içməli su mənbəyi və yanacaq da olmalıdır. Gündüz dayanacaqlarda qrup üzvləri nahar hazır olana qədər çimir, qayıqları təmir edirlər. Nahar etdikdən sonra dincəliirlər. Saat 16-da artıq yola davam edirlər. Gecələmək üçün yeri günün batmasına 30-40 dəqiqə qalmış seçirlər ki, işıqda düşərgə sala bilsinlər. Axşam yeməyindən sonra günə yekun vurulur, növbəti günün iş qrafiki elan olunur, görülməli işlər müəyyənləşdirilir.



VI FƏSİL. MƏŞQİN İDARƏ OLUNMASININ NƏZƏRİ ƏSASLARI

İdman məşqinin idarə olunmasının əsasını məşqçinin idmançı turistlə fəal surətdə tərbiyə olunma, formalaşma və təkmilləşdirməyə yönəldilmiş yaradıcı əməkdaşlığı təşkil edir.

Proqnozlaşdırma, planlaşdırma, təşkil etmə və üçotun aparılması idarəetmənin əsas funksiyalarıdır. Bu funksiyalar idarəetmənin dövrülüynü və fasiləsizliyini təmin edir.

İdman turizmində hazırlıq sisteminin idarə olunması bir neçə prosesə bölünür: məşq, yarış hazırlığı və yarış.

İdmançı turistin hazırlıq sistemində məşq prosesi əsas yeri tutur. Məşq prosesinin düzgün qurulması yalnız dərin biliklərə malik olaraq bu bilikləri müvəffəqiyyətlə təcrübəyə tətbiq etməyi bacarmaq sayəsində təmin olunur. Bu prosesdə məşqçi istiqamətverici rola malikdir. O, bilavasitə idmançı turistlərin fəaliyyətinə ümumi rəhbərlik edir, pedaqoji xarakterli ümumi və xüsusi prinsiplərə uyğun olaraq onların məşqlərini təşkil edir.

Bildiyimiz kimi, idman məşqinin metodik əsasını hərəkət metodlarının sistemi təşkil edir. Bu metodlar elə tətbiq edilir ki, idman təkmilləşməsi prosesinin idarə olunması şəraitində yüksək səmərəyə nail olmaq mümkün olsun. İdman məşqi, sistemli hərəkətlərdən ibarətdir. Bu hərəkətlərin təsir edici amilləri optimal qanunauyğunluğa tabedir və onlar bir növ məşqin metodiki əsasını təşkil edir.

Deməli, idman məşqi idmançı turistin hazırlığının əsas formasıdır. Bu eyni zamanda hərəkət metodları sayəsində qurulan hazırlıq sistemidir. Sözsüz ki, idman məşqində vahid şəkildə məqsədlər qarşıya qoyulmalı və həll olunmalıdır. Bunlara idman nailiyyətinin tələblərindən irəli gələn və müəyyən istiqamətə yönəldilmiş, bütün ictimai tərbiyə sisteminin vəzifələri də daxildir.

İdmançı turist üçün məşq – onun hazırlığı prosesinə daxil olan və hissə-hissə həll olunan tətbiqi vəzifələrdir. Bu vəzifələrə fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri, intellektual, inteqral, funksional hazırlığı da aid etmək olar.

İdmançı turistin hərtərəfli hazırlığının məzmunu onun seçdiyi növlə bağlıdır. Seçdiyi turizm növü üzrə təkmilləşmə həm də idmançıturistin hərtərəfli hazırlığının inkişafına daxildir. Bu təkmilləşməyə idman turizmi üzrə seçilmiş növün texnikasını və taktikasını öyrənmək, onun spesifik xüsusiyyətlərini mənimsəmək daxildir.

İdmançı turistin fiziki hazırlığı sahəsindəki vəzifələrə fiziki qabiliyyətləri tərbiyə etmək daxildir. Texniki və taktiki hazırlığı sahəsindəki vəzifələrə: idman texnikası və taktikasının təlimi, bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi və formalaşdırılması aiddir. Bunlar isə idman ustalığının artmasına təsir göstərir. Bunlardan əlavə idmançıturistin taktiki cəhətdən düşünmə bacarığı və iradi keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasının əhəmiyyəti böyükdür. Çünki idmançı turistin texniki, taktiki və psixoloji

cəhətdən təkmilləşməsi bu keyfiyyətlərlə sıx əlaqə dardır. İdmançı turistin şəxsi keyfiyyətlərindən, marşrutun xüsusiyyətlərindən, idman hazırlığı səviyyəsindən, məşqin mərhələsindən asılı olaraq bu vəzifələr məşq prosesində ardıcılıqla həyata keçirilir. Onlar bir-birilə müəyyən dərəcədə əlaqəli olub, həm də bir-birinə tabedir. Məşq prosesində ideya, mənəvi, estetik, intellektual tərbiyə məsələlərinin həlli də diqqət mərkəzində olmalıdır.

Məşqçinin idmançı turistlərə müvəffəqiyyətlə rəhbərliyi bir çox hallarda fəaliyyətin axma şəraitinə müvafiq müəyyənləşir. Fəaliyyət tərzinin dinamik xarakteri onların ayrı-ayrı parametrlərinin dəyişilməsi ilə: metodlar, üsullar, idarəetmə fəndləri tərzin fərdi formalaşmasının müəyyələşmə çərçivəsində təzahür olunur. Təcrübə göstərir ki, kollektivin dayanıqlı tərzdə idarə olunması onun formalaşma göstəricilərindən biridir.

Məşqçinin idarəetməqabiliyyəti onun hərtərəfli fəaliyyətini təşkil etmə bacarığında təzahür olunur: idmançıların təlim, öyrətmə və təkmilləşmə prosesini nizama salır; idmançılarla vahid, mehriban, səmimi kollektiv yarada bilir, onların təşəbbüsünü və fəallığını inkişaf etdirə bilir; tam dözərli məşq məşğələləri üçün baza yarada bilir, idman tədbirlərini hazırlayıb keçirə bilir.

Məşqçinin pedaqoji fəaliyyəti

İdman turizmi üzrə ali bədən tərbiyəsi təhsilli məşqçinin fəaliyyət sahəsi çoxşaxəlidir. Bu fəaliyyət uşaq-gənclər idman məktəbləri, müxtəlif cəmiyyətlər, təşkilatlar, idman klublarında həyata keçirilir.

İdmançı turistlərlə fəaliyyətin səmərəli təşkili üçün məşqçinin ictimai, siyasi, pedaqoji, psixoloji, tibbi-bioloji və idman sahəsində xüsusi biliklərə əsaslanan peşəkar bacarıq və vərdislərə malik olması zəruridir.

Məşqçi məşq və hazırlığın müasir metod və vasitələrindən istifadə etməklə istedadlı yeniyetmə və gənclərdən müxtəlif hazırlıq qruplarına seçim etməyi, onların xüsusi fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini, təlim-məşqlər və yarışlar üçün səciyyəvi olan məşq yükünə psixoloji dayanıqlığını müəyyən etməyi, idman texnikasının nəticələrini və onun dinamikasını qiymətləndirməyi bacarmalıdır.

Məşqçi lazımi səviyyədə fizioloji biliyə malik olmalı, insan orqanizminin əsas inkişaf qanunauyğunluqlarını bilməli, idman nəticələrini proqnozlaşdırmağı bacarmaqla, onların əldə olunması prinsiplərini tətbiq etməlidir.

Məşqçinin təlim-məşq funksiyası dedikdə, onun səmərəli surətdə müvafiq idman turizmi növündə texnika və taktikanı, təhlükəsizlik qaydalarını öyrətmək, idmançı turistlərin texniki-taktiki ustalıqlarını formalaşdırmaq və təkmilləşdirmək bacarığı nəzərdə tutulur. Məşqçi öyrənilən hərəkəti

dəqiqliklə nümayiş etdirməyi, cinsindən, yaşından, hazırlıq səviyyəsindən və fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq məşğul olanlar üçün fiziki yükün həcmi fərqləndirməyi bacarmalıdır.

İdman turist qrupu kiçik, möhkəm kollektiv deməkdir. Buna görə də məşqçi ilk növbədə məşğul olanlar arasında möhkəm kollektivi yaratmalı və formalaşdırmalıdır. O, öz yetirmələrini yaxından tanımalı, onların dərk olunmuş maraqlarını və bacarıqlarını inkişaf etdirməli, kollektivdə şüurlu intizamı və əməyə münasibəti təmin etməlidir.

İdman turizmində hər bir müvəffəqiyyət fəaliyyətin düzgün planlaşdırılmasına əsaslanır. Buna görə də məşqçilik fəaliyyətinin əsas amillərindən biri də planlaşdırma sayılır. Məşqçi tərəfindən ilk növbədə idmançı turistin hazırlığında son nəticə proqnozlaşdırılır, sonra isə seçmə yarışlarda əldə olunacaq nailiyyətin müəyyənləşdirilməsi ilə aralıq nəticələr təyin olunur.

Məşqçi pedaqoji müşahidələr apararaq təlim prosesini təhlil etməli, idmançı turistlərin məşq və bərpa olunma prosesinə mərhələli və əsaslı nəzarəti təmin etməli; onların fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri və intellektual hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirməli; idmançı turistin sağlamlığını izləməli; idman nailiyyətlərinin dinamikasını təhlil etməli və fərdi planların yerinə yetirilməsi barədə mütəmadi qeydlər aparmalıdır.

Məşqçinin idmançı turistlərin hazırlığına daimi nəzarəti təmin etməklə, müəyyən qeydlər apar-

maqla, idmançı turistlərin özünə nəzarət gündəliyinə əsaslanaraq vaxtaşırı təlim-məşq prosesində əlavə və düzəlişlər etmə bacarığı olmalıdır.

Məşqçi məşqlərin düzgün maddi-texniki təminatını bacarmalıdır. O, idman-sağlamlıq düşərgələrinin təşkili üçün maddi təchizat məsələlərinin həllində köməklik göstərməyi bacarmalı, turist avadanlıqlarını təmir etmək bacarığına malik olmalıdır.

Hər bir idman növündə olduğu kimi, idman turizmində də son nəticə yarışlarda yüksək nəticələr əldə etməkdir. Buna müvafiq olaraq, məşqçi öz fəaliyyətində yarışların təşkili və keçirilməsi ilə əlaqədar olan müxtəlif məsələləri həll edir. O, ilk növbədə hakimlik səlahiyyətinə aid olan vəzifə və funksiyaları yerinə yetirmək bacarığına malik olmalıdır. Məşqçi yarışların keçirilməsi haqqında əsasnamələrin işlənilib hazırlanmasını, müxtəlif sənədlərin tərtib olunmasını, yarışların ssenari üzrə keçirilməsini, hakimlərin hazırlanması seminarını təşkil etməyi bacarmalıdır.

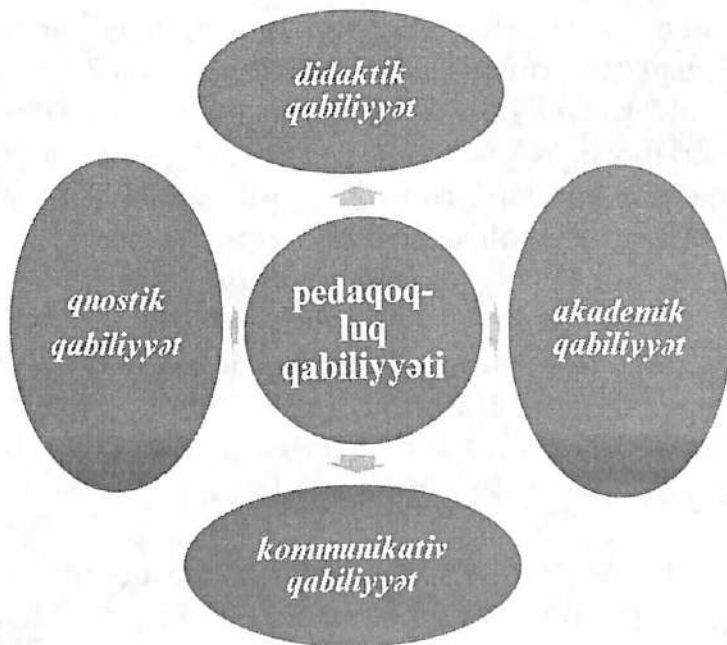
Əsas marşruta hazırlıq ərəfəsində komandanın lideri funksiyasını yerinə yetirən məşqçi idmançı turistlərin yerləşdirilməsinin, qidalanmasının qayğısına qalmalı, onlar arasında vəzifə bölgüsünü düzgün aparmalı, düşərgələrin salınmasını əməli olaraq təşkil etməli, idmançı turistlərin gündəlik rejimlərini nizamlamalı və marşrut haqqında hesabat hazırlamalıdır.

Məşqçi öz üzərində çalışaraq daim təkmilləşməli və idman turizmi sahəsində aparılan elmi təd-

qıqat işləri barədə məlumatlanmalı, tədqiqatların aparılmasına dair müəyyən təcrübəyə malik olmalıdır.

Məşqçi pedaqoqluq qabiliyyətinə malik olmalıdır. Bir qayda olaraq pedaqoqluq qabiliyyəti məşqçinin müşahidə bacarığı, zehni çeviklik, yaddaş, yaradıcılıq təxəyyülü, idrak kimi ümumi xüsusiyyətlərinin əsasında formalaşır, inkişaf edir və təkmilləşir.

İdman pedaqogikasına istinad edərək məşqçinin pedaqoqluq qabiliyyətinin ünsürləri: didaktik qabiliyyət, akademik qabiliyyət, kommunikativ qabiliyyət, qnostik qabiliyyətəşağıdakı blok-sxemdə tam öz əksini tapmışdır.



Didaktik qabiliyyət məşqçinin idmançı turistin hərtərəfli hazırlığını səmərəli şəkildə həyata keçirmək bacarığına malik olması ilə səciyyələndirilir. Bu qabiliyyət özündə təlim vasitələrini sadə şəkildə izah etmək, idmançı turistlər tərəfindən bacarıq və vərdişlərin əsaslı surətdə mənimsənilməsinə nail olmaq, təlim və tərbiyənin vəhdətini təmin etmək kimi bacarıqları cəmləşdirir.

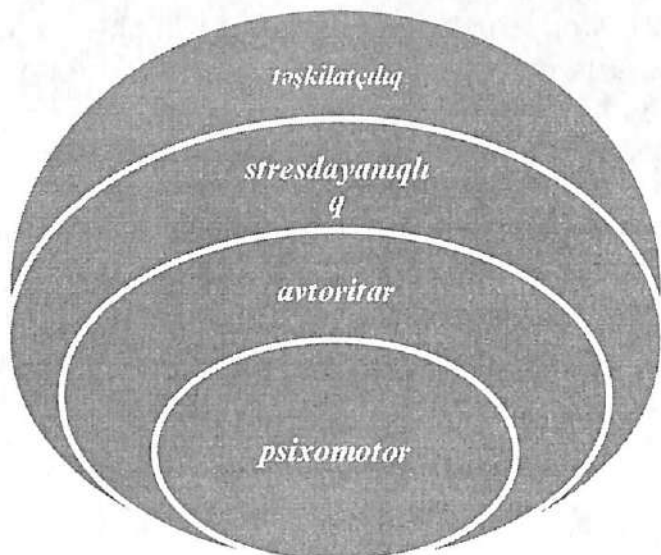
Akademik qabiliyyət məşqçinin təlim prosesində yeni metodikaların tətbiqi, məşq zamanı idmançı turistlərin yaradıcılıq qabiliyyətinin üzə çıxarılması üçün müxtəlif şəraitləri yaratması və elmi yanaşmasıdır.

Kommunikativ qabiliyyət dedikdə, məşqçinin idmançı turistlər, həmkarları və əhatəsində olanlarla ünsiyyətdə rahat əlaqələr yaratmaq və xeyirxah münasibətlər qurmaq bacarığı başa düşülür.

Məşqçinin qnostik qabiliyyəti özünün və idmançı turistlərin iş fəaliyyətini və fərdi xüsusiyyətlərini, həmçinin həmkarlarının iş təcrübəsini təhlil etmək, qrupdaxili mübahisələrin müəyyən edilərək ədalətlə həllinə nail olmaq bacarığında təzahür edir.

Məşqçi müəyyən psixoloji qabiliyyətlərə malik olmalıdır. Bu onun idman-pedaqoji fəaliyyətində tətbiq olunan ən vacib amillərdən biridir. İdman psixologiyasına əsaslanaraq məşqçinin psixoloji qabiliyyəti aşağıdakı blok-sxemdə tam öz əksini tapmışdır.

Psixomotor qabiliyyət özündə məşqçinin öz bilik və təcrübəsinə əsaslanaraq təlim zamanı id-



man turizminin müvafiq növünün texnikasını düzgün, sadə, asan başa düşülən, emosional numayiş etdirmək bacarığını cəmləşdirir.

Avtoritar qabiliyyət pedaqoqluq qabiliyyəti ilə sıx vəhdət təşkil edir. Məşqçinin şəxsi nüfuzundan və idmançı turistlərə psixoloji cəhətdən təsir etmə bacarığından ibarətdir. Məşqçinin öz işinə ruh yüksəkliyi ilə yanaşması, hərəkətləri ilə idmançı turistlərə nümunə olması, ən başlıcası iradi-mənəvi keyfiyyətlərə malik olması, ədalətliyi onun nüfuzunu şərtləndirən əsas amillərdir.

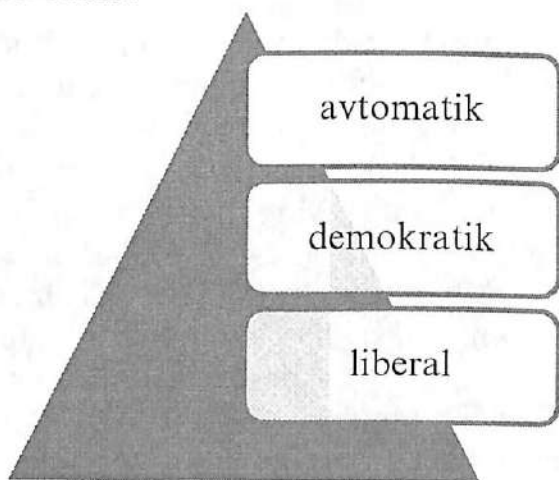
Stressdayanıqlıq məşqçinin öz emosiyalarına hakim olmaqla stress vəziyyətinə tam uyğun olaraq reaksiya vermək bacarığı ilə səciyyələnir. Bu əsasən məşqçinin psixoanaliz vərdişləri və özünüidarə bacarığı ilə şərtləndirilir.

Təşkilatçılıq qabiliyyəti məşqçinin idmançı tu-

ristlər arasında mehriban, səmimi kollektivin yara-
dılmasına yönələn, onların təlim-tərbiyəsi üzrə apa-
rılan geniş, hərtərəfli fəaliyyəti yüksək əhval-ruhiyə
ylə təşkil etmə bacarığıdır.

Məşqçini səciyyələndirən komponentlər: id-
mançı turistlər qarşısında qoyulan vəzifələrin həlli
üçün istifadə olunan müəyyən forma və metodların
seçilməsi, öz şəxsi keyfiyyətlərini nəzərə alaraq peşə-
karlarla qarşılıqlı münasibətdə olması, öz məşqçilik
funksiyasının pedaqoji-psixoloji əsaslarını bilməsi
məşqçinin fəaliyyət tərzini müəyyənləşdirir.

İdman psixologiyasında aşağıdakı rəhbərlik
tərzi ayırd edilir:



Bunlara, yəni avtomatikliyə (nüfuzlu, direk-
tiv, diktatorluq), demokratikliyə (kollegial), libe-
rallığa (səhləncərlıq, məntiqsiz-ziddiyyət) eyni za-
manda keçid tərzı də (avtokratik, demokratikliyə
təmayüllü) əlavə olunur.

Avtomatik tərz məşqçi ilə idmançı turist arasında qarşılıqlı münasibəti əks etdirir. Belə münasibət danışıqsız sözə baxmaq üzərində qurulmuşdur. Bu tərzə malik məşqçi heç vaxt sərbəst olaraq tapşırığın həllinə və ya həvalə edilməsinə yol vermir. Özünü əvəzolunmaz sayır. İdmançı turistlər arasında qarşılıqlı münasibət yaradır və səthi olaraq onların şəxsi münasibətinə müdaxilə edir. Müraciət edərkən sual, əmr etmə, tələblər, sərəncamlar vermə və s. üstünlük təşkil edir. Müraciət etmə tərzini ünsiyyət yaratma situasiyasına qeyri adekvatdır. Özünəgüvənən, prinsipial, tələbkar, səbirsiz, səs-küylü olurlar.

Demokratik tərz idmançı turistlərin şəxsiyyətinə hörmət əsasında qurulan qarşılıqlı münasibətdir. Məşqçi müəyyən fəaliyyətə ayrı-ayrı idmançı turistləri cəlb etməklə, onlara tapşırığı və hər hansı bir məsələnin həllini müzakirə etməyi həvalə edir. Mümkün qədər onların fikri ilə razılaşıır. Özünün funksiyasının və səlahiyyətinin bir hissəsini onlara tapşırmaqla sonradan öz görəcəkləri işlərinə sərbəstlik və təşəbbüskarlığı inkişaf etdirir.

Liberal tərz digər tərzlərə nisbətən kifayət dərəcədə hərəkətlərin və yükün seçilməsinə sərbəstlik verir. Məşqçi çalışır ki, idmançı turistlərə maksimal sərbəstlik verməklə çox vaxt onların sözü ilə razılaşsın. Peşəkar turistlərin fikri ilə razılaşıır. Nadir hallarda idmançı turistlərin fəaliyyətinə nəzarət edir. Öz işinə biganəlik göstərir. Müraciət formasında tərifləmə, inandırma, irad tutma üstünlük təşkil edir.

VII FƏSİL. İDMAN TURİZMİNDƏ HAZIRLIĞIN ƏSAS FORMA, VASİTƏ, METOD VƏ PRİNSİPLƏRİ

1. Məşq hazırlığının əsas formasıdır.

Məşq hazırlıq prosesinin əsas forması sayılır. İdman məşqi pedaqoji prosesdir. İdman məşqinin pedaqoji proses kimi əsas məqsədi idman texnika və taktikasını öyrətmək, yarışda fəaliyyət üçün texniki-taktiki ustalığın inkişafını təmin etmək; fiziki, psixoloji, əxlaqi və iradi keyfiyyətləri formalaşdırmaq, yüksək idman nailiyyətləri üçün şərait yaratmaqdır. İdman məşqlərində müəyyən məqsəd vəzifələrə əsasən müəyyənləşdirilir: əxlaqi keyfiyyətlərin tərbiyə edilməsi; sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, düzgün fiziki inkişafa təsir; əsas hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı (sürət, qüvvə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, elastiklik); mühüm həyatı hərəkət bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsi, texnika və taktikaya müvəffəqiyyətlə yiyələnmək üçün xüsusi qabiliyyət və keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi; idman texnikasına mükəmməl nail olmaq; idman taktikasına mükəmməl nail olmaq; nəzəri bilik və təcrübi bacarıqların (planlaşdırma, uçot, gündəliyin aparılması, təlim metodikası, bərpa və profilaktika vasitələri üzrə) əldə olunması; bütün keyfiyyətlərin, bilik, bacarıq və vərdişlərin inteqrasiyasına nail olmaq, təlim məşğələlərdə əldə etdiyiklərini yarışlarda həyata keçirmək; idman zədələri, həddindən artıq

gərginliklər, bərpa və bərpa-profilaktik tədbirlərin keçirilməsi haqqında xəbərdarlıq.

Məqsədə nail olmaq və vəzifələrin həlli müxtəlif vasitə vəüsullarla həyata keçirilir. Məşqin vəzifələri, komponentlərin differensiya olması idmançı turistlərin hazırlıq səviyyəsindən asılıdır.

2. İdman məşqinin əsas vasitələri

İdman məşqinin əsas vasitələri sayılan fiziki hərəkətlər şərti olaraq dörd qrupa bölünür:

- ümumi hazırlıq hərəkətləri
- köməkçi hərəkətlər
- xüsusi hazırlıq hərəkətləri
- yarış hərəkətləri

Ümumi hazırlıq hərəkətlərinə idmançı turistin orqanizminin funksional inkişafına hərtərəfli təsir edən hərəkətlər aiddir.

Köməkçi hərəkətlər idmançı turistin idman fəaliyyətinin sonrakı təkmilləşdirilməsi üçün xüsusi zəmin yaradan bu və ya digər hərəkəti fəaliyyəti nəzərdə tutur.

Xüsusi hazırlıq hərəkətləri formasına, xüsusiyətinə, quruluşuna, keyfiyyətinə görə yarış elementlərini özündə birləşdirir.

Yarış hərəkətləri qüvvədə olan yarış qaydalarına müfəfiq hərəkəti fəaliyyətin kompleks şəkildə icrasına yönəldilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, məşq vasitələrini fiziki keyfiyyətlərin inkişafına yönümlüyünə görə də bir neçə qrupa bölmək olar:

- *sürət xarakterli hərəkətlər
- *qüvvə xarakterli hərəkətlər
- *cəldlik xarakterli hərəkətlər
- *düzümlülük xarakterli hərəkətlər
- *elastiklik xarakterli hərəkətlər

3.Məşq prosesində tətbiq olunan əsas metodlar

Bütün idman növlərində olduğu kimi idman turizmində də məşq prosesinin təşkili və keçirilməsi müəyyən metodlara əsaslanır. İdman məşqinin metodlarına aiddir: ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkətlər metodu, dairəvi məşq metodu, yarış yüklərinin modelləşdirilməsi metodu, yarış metodu, oyun metodu, ümumi pedaqoji metodlar.

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkətlər metodu. Bunlar gimnastika metodları əsasında yaranmış və ciddi surətdə reqlamentləşdirilmiş hərəkət fəaliyyətinin dəfələrlə təkrar edilməsi ilə səciyyələndirilir. Bu aşağıdakılarda öz əksini tapır: hərəkətlər proqramının qəti düzülüşü, gərginliyin qəti surətdə bölüşdürülməsi və hərəkət yerinə yetirilərkən onun dinamikasını idarə etmək, istirahət fasilələrinin ciddi tənzim edilməsi və onun gərginliklə növbələşdirilməsi.

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkətlər metodu hərəkət bacarığı və vərdişlərini daha yaxşı forma-

laşdırmaq, orqanizmin müəyyən əzələlərini, ümumiyyətlə, əzələ qruplarını qüvvə, sürət, dözümlülük, çeviklik və cəldlik cəhətdən inkişaf etdirmək üçün şəraitin yaranmasını təmin edir.

Ciddi reqlamentləşdirilmiş hərəkətlər metodu fiziki yükü dəqiq normaya və nizama salır. Bu metodun müxtəlif şaxələri var:

- parçalanmış - konstruktiv məşğələ metodu (ilk növbədə hərəkətlər hissə-hissə öyrədilir, sonra isə hissələr bir yerə cəmlənir) və bütöv məşğələ metodu (bu zaman hərəkətlər bütöv, amma bir qədər sadələşdirilmiş şəkildə öyrədilir, sonra isə təkmilləşdirilir);

- seçmə - istiqamətli məşğələ metodu (təsiri ayrı-ayrı funksiyalarda, məsələn aerob və anaerob mübadilələrdə cəmləşən) və ümumiləşdirilmiş məşğələ metodu (bu və ya digər kompleks bacarıqlara ümumi təsir, məsələn, qüvvə və sürət-qüvvəyə);

- yarış hərəkətlərinin qismən modelləşdirilməsi və tam modelləşdirilməsi metodu;

- standartlaşdırma əlamətlərinə və məşq yükünün təsirinin variantlılığına görə standart- təkrar metodu və variantlı hərəkətlər metodu;

- fasiləli məşğələ metodu (qeyri-müntəzəm fiziki yük reqlamentləşdirilmiş istirahət fasiləsi ilə növbələşir) və fasiləsiz məşğələ metodu (fiziki yük istirahətsiz yerinə yetirilir).

Dairəvi məşq metodu. Bu metodu məşq prosesinə tətbiq etmək üçün məşqin keçiriləcəyi yerdə,

istifadə olunacaq alətlərlə alətləri “dairəvi” şəkildə düzmək lazımdır. Hər bir alət şərti olaraq «məntəqə» adlandırılır. İdmançılar «məntəqələr» üzrə üzrə bölüşdürülür və tapşırılmış fiziki yükü yerinə yetirirlər. «Məntəqələri» dəyişmək məşqçinin komandası ilə baş verir.

Dairəvi məşq dağ-piyada turizmi və qayaya dırmanmada uğurla tətbiq edilir. «Məntəqə» kimi idman zalında süni dırmanma divarlarından istifadə edilə bilər. İdmançıya hər bir divarı keçmə sürəti, divarlar arasında istirahət vaxtı, marşrutların keçmə ardıcılığı qeyd edilən tapşırıq verilir. İdmançının müəyyən ardıcılıqla keçməli olduğu maksimal marşrut sayının dəf edilməsi üçün verilən zaman müddəti də məhdudlaşdırıla bilər. Zalda həyata keçirilə biləcək məşqlər üçün digər variantlar da mövcuddur (gimnastika nərdivanında, gimnastika tirində hərəkətlər).

Yarış yükünün modelləşdirilməsi metodu. İdmançı nəinki rəqibi ilə, hətta özü ilə də yarışa bilər. Bu zaman o, yarış zamanı olan riskin ən aşağı səviyyəsi ilə yarış yükünü yerinə yetirir.

Yarış metodu. İdmançı turistlərin hazırlıq sistemində yarış metodundan geniş istifadə olunur: məşqlərdə tədris yarışlarından, yüksək nəticələrə nail olmaq üçün isə əsas yarışlardan.

Yarışlarda iştirak etmək xüsusi şərait yaradır və idmançı turistlərin qarşısında həm fizioloji, həm də psixoloji cəhətdən yüksək tələblər qoyur. İdmançı turist yarışlarda məşq zamanı olduğundan

daha yüksək nəticələr göstərməyə qadirdir. Belə olduqda onun funksional imkanları tamamilə aşkara çıxır. Odur ki, fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək və hərəkət texnikasını təkmilləşdirmək üçün məşq prosesində yarış metodu tətbiq edilməlidir.

Oyun metodu. Bu metod vasitəsilə təşkil olunmuş məşqlər yüksək emosionallığı ilə fərqlənir. İdmançı turisdə emosiyasını cilovlamaq bacarığı, dözümlü olmaq, iti düşünmə və digər keyfiyyətlərin inkişafına şərait yaradır.

İdman məşqlərində **ümumi pedaqoji metodlardan da** istifadə olunur.

Şifahi, əyani və hissedici korreksiya təsirinə malik vasitələr və metodlar. Məşqçi məşq prosesində aşağıdakı metodları tətbiq edir: xahiş, inandırma, təlqin etmə, əmr, həvəsləndirmə, cəza, əyani nümayiş, şəxsi nümunə və s.

İdeomotor və autogen metodlar. Buraya ideomotor məşq (məşqlərin xəyali yerinə yetirilməsi, xəyali olaraq marşrutu dəf etmə) və autogen məşq (idmançının emosional özünüidarəetməsi, özünə nəzarəti, özünə əmri) aiddir.

4. Məşq prosesində tətbiq olunan əsas prinsiplər

Prinsiplər müəyyən qanunauyğunluğu əks etdirir. Bunlar ümumi pedaqoji prinsiplər olub, spesifik xüsusiyyətlərə malikdirlər. Əsas prinsiplər aşağıdakılardır:

- *şüurluluq və fəallıq;
- *əyanilik;
- *anlaşıqlıq və fərdilik;
- *sistematiklik və tələblərin tədricən artırılması.

Şüurluluq və fəallıq prinsipi. Ən vacib prinsipdir. Əgər idmançı turizmlə nə üçün məşğul olduğunu başa düşərsə, özünün təlim əməyinin cəmiyyət və özü üçün faydalı olduğuna inanarsa, o zaman onun təlim və tərbiyəyə münasibəti daha məsul, daha fəal olur. Belə idmançı turist məşğələlərdə fəal iştirak edir və məşq vaxtının boş keçməsinə yol vermir. İdmançı turist məqsəd və vəzifəni aydın başa düşməklə yanaşı, tədris materialını düzgün dərk edib mənimsəməlidir. O, bu və ya digər hərəkəti nə üçün başqa cür deyil, məhz bu qaydada yerinə yetirmək lazım olduğunu başa düşməli, öyrənilən hərəkətin qanunauyğunluğunu bilməlidir. Məşq prosesində fəal iştirak etmədən fiziki hərəkətlərin tez mənimsənilməsinə nail olmaq mümkün deyildir. Fəallıq ilk növbədə məşqə şüurlu münasibət, məqsəd aydınlığı və idmançı turistin qarşısında duran vəzifənin yerinə yetirilməsinə nail olmaq arzusu sayəsində yaranır. Bununla yanaşı, işin maraqlı olması, müvəffəqiyyətlə irəliləməsi, məşqçinin pedaqoji ustalığı, müstəqil işləmək şəraitinin yaradılması fəallığa böyük təsir göstərir.

Əyanilik prinsipi. Bu prinsip hərəkətlərin bilavasitə qavranışıdır. Məşq prosesində idmançı turistə onun üçün yeni olan hərəkət haqqında həmin hərəkət

rəkəti nümayiş etdirməklə, obrazlı sözlərlə və təlim vasitələri ilə təsəvvür yaranır. Qavrama prosesində nə qədər çox analizator iştirak etsə, idmançı turistdə daha tam təsəvvür yaranır.

Əyanilik prinsipinin tətbiqinin əsas istiqamətləri:

- bilavasitə və bilavasitə olmayan əyaniliyin əlaqədar şəkildə düzgün tətbiq edilməsi;

- hərəkətin mənimsənilməsi və hissiyyat təsəvvürü yaratmaq, bu zaman əvvəllər mənimsənilmiş hərəkət təsəvvürünə istinad olunmalı, əyaniliyin bütün kompleks formalarından istifadə edilməlidir;

- hərəkət fəaliyyətinin təkmilləşdirilməsinin bütün prosesi ərzində əyaniliyin tətbiq edilməsi.

Anlaşıqlıq və fərdilik prinsipi. Bu prinsip idmançı turistin imkanlarını nəzərə almağı və onun fərdi xüsusiyyətlərinə görə qüvvəsi çatan hərəkətləri öyrənməsini nəzərdə tutur. Məşğələlərdə gərginlik daima məşqçinin və eyni zamanda idmançı turistin özünün də nəzarəti altında olmalıdır. Ona görə ki, həddindən artıq gərginlik, əvvəla sağlamlığa, ikincisi isə fiziki hərəkətlərin texnikasına mənfi təsir göstərə bilər. Lakin anlaşılıqlıq sadə ola bilməz, çünki müəyyən çətinliyi aradan qaldırmaqla nə isə öyrənmək, fiziki inkişaf səviyyəsini yüksəltmək olar. Beləliklə, elə bir anlaşılıqlı çətinliyi tapmaq lazımdır ki, ona riayət etmək, sağlamlığı möhkəmləndirmək və fiziki tərbiyə yolu ilə irəliləmək mümkün olsun.

Sistemlilik və tələblərin tədricən artırılması

prinsipi. Müntəzəmlik prinsipi ardıcılıq, təcridlik və fasiləsiz təlim və tərbiyəni özündə cəmləşdirir. Müntəzəm təlim və tərbiyə dedikdə müəyyən ardıcılıq nəzərdə tutulur. Buraya məşğələlərin müntəzəm keçirilməsi, gərginliyin və istirahətin bir-birini əvəz etməsi daxildir. Fasiləsizliyi bütün həyat boyunca yerinə yetirilən fiziki tərbiyə prosesi kimi başa düşmək lazımdır. Məşğələləri dayandırmaq, məşğələlər arasında fasilə vermək fiziki hazırlığın aşağı düşməsinə gətirib çıxarır. Hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin təkrarı hərəkət bacarığı və vərdişinin formalaşmasında, həmçinin fiziki keyfiyyətləri tərbiyə etməkdə vacib şərtədir. Bununla yanaşı, standart şəraitdə fiziki hərəkətlərin təkrarı sabitliyə, dinamikanın möhkəmləndirilməsinə gətirib çıxardır. Nəticədə orqanizm gərginliyə və fəaliyyət şəraitinin dəyişməsi hallarına yaxşı uyğunlaşır. Təkrar zamanı müxtəlif variantlardan istifadə olunmaqla, fiziki hərəkətlərin şəkli, onların yerinə yetirilməsi şəraiti, onun tətbiq edilməsi metodu və i.a. dəyişilir. Gərginliyin və istirahətin faydalı surətdə növbələşdirilməsi təlim və tərbiyə işlərində böyük əhəmiyyətə malikdir. Əslində bu, hərəkətlərin öyrənilməsində və fiziki keyfiyyətlərin aşılmasında əsas məsələdir.

Tələblərin təcridcən artırılması həm yeni vəzifələrin qoyuluşunda, həm də fiziki tərbiyə məsələlərini həll etmək üçün lazım olan gərginliyin həcmi və intensivliyini çoxaltmaq tələbatını artırmağı nəzərdə tutur.

Təlim vəzifələrini həll etmək məqsədi ilə idmançı turistlərə daha çox hərəkət bacarığı və vərdişləri aşılamaq lazımdır. Bununla əlaqədar olaraq idmançı turistlərə ardıcılığı gözləməklə daha mürəkkəb fiziki hərəkətləri yerinə yetirmək tapşırılmalıdır. Əsas baza olmaqla, fona çevrilir, onun üzərində yeni fiziki hərəkətlər daha asan formalaşır. Bununla yanaşı, idmançı turistdə hərəkəti istiqamətləndirmək, təkmilləşdirmək bacarığı təkmilləşir, gərginliyin həcmi və intensivliyi artır, nəticədə fiziki keyfiyyətlərin inkişafına gətirib çıxarır. Tələblərin getdikcə artması yalnız aşağıdakılara düzgün riayət etməklə müsbət nəticə verə bilər: gərginliyin öhdəsindən gəlmək, ardıcılıq, məşğələlərin müntəzəmliliyinin istirahətlə növbələşdirilməsi. Bu zaman formalaşmış hərəkət vərdişlərinin və funksional dəyişikliklərin möhkəmlənməsinə böyük əhəmiyyət verilməlidir. Bunsuz irəliyə doğru hərəkətdən danışmağa dəyməz, çünki ardıcılıq pozulur. Orqanizmin yeniliyə uyğunlaşması müxtəlif orqanlar və sistemlər üçün təcridən və qeyri-bərabər şəkildə davam edir. Buna görə gərginlik təcridən artırılmalıdır. Gərginlik üç formada tətbiq olunur. Bunlar düzxətli - yuxarıya doğru, pillələrlə və dalğavari gərginlik formalarıdır.

Gərginliyin düzxətli – yuxarıya doğru forması gərginliyin həcmnin və intensivliyinin təcridən artırılmasını nəzərdə tutur, bu da gərginliyin yüksək olmayan artımı və həftə ərzində məşğələlərin seyrək keçirilməsi ilə təmin edilir.

Gərginliyin pillələrlə artırılması forması “sıçrayış”dan sonra həftəlik məşqlərdə gərginliyin həcmnin və intensivliyinin sabitləşməsi ilə səciyyələndirilir, məşğələlər ayrı-ayrı vaxtlarda gah gərginliyin həcmi, gah da intensivliyi nəzərə alın-maqla keçirilir.

Gərginliyin dalğavari formada artması məşqlərin ilk həftələrində gərginliyin tədricən yüksəldilməsi, sonra kəskin sürətdə artması və aşağı enməsi ilə səciyyələnilir. Növbəti “dalğa” özündən əvvəlki “dalğa”dan sonra qalmış yeni səviyyədən yaranır. Gərginliyin bu şəkildə artması daha böyük həcmi və intensivliyi tətbiq etməyə imkan verir.

VIII FƏSİL. İDMAN TURİZMİNDƏ MƏŞQ PROSESİNİN QURULUŞU, DÖVR VƏ MƏRHƏLƏLƏRİ

8.1. Məşqin quruluşu

İdman turizmində məşq quruluşuna görə özünəməxsus xüsusiyyətlərə malikdir. Məşq quruluşca bütöv, yəni tamamlanmış bir prosesdir. Məşq prosesinin bütövlüyü müəyyən quruluşa əsaslanır ki, bu da özündə onun komponentlərinin nisbətən sabit qaydada birliyini, onların bir-biri ilə ümumi ardıcılığını və qanunauyğunluqlarını səciyyələndirir.

İdman turizmində məşq quruluşuna görə aşağıdakılarla xarakterizə olunur:

*məşqin məzmununun, elementlərinin qarşılıqlı əlaqəsi (fiziki, texniki, ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq və i.a.);

*məşq yükü parametrlərinin zəruri nisbəti (məşqin intensivlik və kəmiyyət xarakteristikası);

*məşq prosesinin qanunauyğun dəyişikliklərə məruz qalması;

*mərhələlərin müəyyən ardıcılığı.

İdmançı turistlərin məşqinin quruluşu onun obyektiv qanunauyğunluqları ilə müəyyənləşir. Bu həmçinin, məşqin quruluşunun konkret formalarına, idman fəaliyyətinin əsas şərtlərinin bütün məcmusuna təsir göstərir.

İdman turizmində məşq prosesi vaxt müddəti nəzərə alınmaqla aşağıdakı quruluşlarla müəyyən

edilir:

- mikrostruktura - hər hansı bir məşqin (mikrosilsilənin, məsələn, həftəlik) strukturu;

- mezostruktura - bir neçə mikrosilsiləni özündə birləşdirən məşq mərhələlərinin strukturu (bir aya yaxın);

- makrostruktura - yarımillik, birillik, çoxillik və böyük məşq silsiləsinin strukturu.

8.2. Məşqin mikrosilsiləsi

Ayrı-ayrı təlim məşqləri həftəlik silsilələrlə - mikrosilsilələrlə tamamlanır. Həftəlik silsilənin qurulmasının bir neçə variantı mövcuddur:

*həftədə iki məşq və istirahət günlərində rel-yefəçixma;

*həftədəüç məşq;

*iki məşq, bir gün istirahət və yenidən iki məşq və iki gün istirahət.

Lakin daha təcrübəli idmançı turistlər altı gün məşq və bir istirahət günü rejiminə üstünlük verirlər.

Yarışqabağı təlim-məşq toplanışları zamanı məşq silsiləsi daha sərt qurulur: gün ərzində iki məşq olmaqla həftədə altı məşq günü.

Təlim məşqlərinin sayından əlavə mikrosilsilələr yerinə yetirilən fiziki yükün keyfiyyətinə görə də fərqlənirlər. Mikrosilsilələrin quruluşunun əsasında həm təlim yükü və istirahətin tənzimlənmə metodikası, həm də məşq yükünün səmərəliyinin

hesablanması durur.

Mikrosilsilədə bütün təlim məşğələləri eyni əhəmiyyətə malik deyildir. Təlim məşqləri əsas və köməkçi olaraq iki istiqamətdə keçilir. Bir çox halda mikrosilsilədə bütün məşqlər öz istiqamətindən asılı olaraq dəyişir. Bir məşq qüvvənin, digəri isə sürət keyfiyyətinin, biri aerob imkanlar, digəri – anaerob imkanların inkişaf etdirilməsinə və s. yönəldilir.

Mikrosilsilənin bir neçə növü müəyyən-ləşdirilmişdir: əsas məşq, yekun, yarış və bərpaedici.

Əsas məşq mikrosilsilələri ümumi və xüsusi hazırlıq istiqamətinə malik ola bilər. Mikrosilsilələrin bu tipi hərəkət keyfiyyətlərin: güc, dözümlülük, çeviklik, zirəklik, sürətin formalaş-masında əsas rola malikdirlər.

Yekun mikrosilsilələr yarış fəaliyyətinə daha yaxın bir istiqamətə yönəldilir. Məsələn, çoxgünlük mürəkkəb dağ-piyada yürüşünə hazırlıq zamanı məşq silsilələrini ehtiva etmək olar ki, o, hər gün yüksəlməyə gedən relyefin təxmini həcm və texniki mürəkkəbliyini təqlid etsin.

Yarış mikrosilsilələri dağ-piyada turizmində marşrutun mürəkkəb fazalarının qurulması ilə səciyyələnir. Buraya yarışda iştirakə hazır olma, yarışda hər bir konkret starta alışma və start arası və yarışlararası bərpa daxildir.

Bərpaedici mikrosilsilə bir qayda olaraq əsas və ya yarış mikrosilsiləsindən sonra gəlir. Bu silsilə

fiziki yükün qeyri-yüksək intensivliyi, istirahət günlərinin sayının artırılması ilə fəqlənir.

8.3.Məşqin mezosilsiləsi

Mezosilsilə adətən 3-6 mikrosilsilədən ibarət olur və ümumi aylıq müddətə malikdir.

Mezosilsilə təlim prosesinin əsas quruluş forması olmaqla, hər bir mikrosilsiləsində də edilən fiziki yükün yekun səmərəsini nizama salmağa imkan yaradır. Mezosilsiləyə birnövlü mikrosilsilə kimi, müxtəlif istiqamətli mikro-silsilələr də daxil ola bilər.

İllik hazırlığın hər bir mərhələsində müxtəlif növ mezosilsilələrdən istifadə edilir:

Calb etmə mezosilsiləsi. Adətən, belə silsilələrlə əsas məşq dövrünə hazırlıq dövrü başlanır. Onlardan həmçinin məşqlərdə məcburi fasilə zamanı istifadə olunur.

Baza mezosilsiləsi. Bu hazırlıq dövründə başlıca mezosilsilə tipidir. Burada orqanizmin funksional imkanlarının yüksəldilməsi, hərəkəti bacarıqların formalaşması və təkmilləşdirilməsi üzrə əsas təlim məşqləri aparılır. Baza mezosilsiləsinin iki növü: inkişafetdirici və sabitləşdirici növü tətbiq olunur.

Yoxlama hazırlıq mezosilsiləsi baza mezosilsilələrindən yarışa keçidi həyata keçirir.

Yarışqabağı mezosilsilə. Dağ-piyada turizmində bu mezosilsilə marşrut rayonlarında qaya, qar,

buz maneələrini dəf etməklə səciyyələndirilir.

Yarış mezosilsiləsi yarış dövründə orta dövrlərin əsas növüdür. Dağ-piyada turizmində bu mezosilsilə müxtəlif dəf etmələr, qalxmalar, onlara hazırlıq və onlardan sonra bərpa ilə səciyyələndirilir.

Bərpa mezosilsiləsi iki növdə ola bilər: fəal və qeyri-fəal. Fəallara fəal istirahət daxildir: idmançı turistin başqa növ fəaliyyətə keçməsidir, məsələn: idman yerişi, üzgüçülük, xizək sürmə, idman oyunları və s. Qeyri-fəallarda isə fəal fiziki fəaliyyətdən tamamilə imtinadır.

8.4. Məşqin makrosilsilələri

Makrosilsilədə üç dövr fərqləndirilir: hazırlıq (və ya fundamental hazırlıq dövrü), yarış (dağ-piyada turizmində əsas marşrutlar) və bərpa (və ya keçid) dövrü. Bu bölgünün əsasında iki əsas amil durur. Birinci, idman formasının inkişafı qanunauyğunluqlarıdır. İkincisi, yarışların təqvimi.

İdmançı turistin ildə iki və ya üç dəfə idman formasının ən yüksək səviyyəsini əldə etməsi ilə əlaqədar olaraq illik dövr iki yarımillik makrosilsiləyə bölünür. Hər bir makrosilsilədə idman forması forma əldə edilir, qorunur və sərf edilir (qismən və ya tamamilə). Beləliklə, hər bir belə makrosilsilənin üç dövrü vardır.

Hazırlıq dövrü— idman formasının qazanılması. O, yarımillik silsilədə 3-4 ay, illik silsilədə 5-7

aya qədər davam edir.

Hazırlıq dövründə iki mərhələdən ibarətdir:

* «ümumi hazırlıq» - əsasən ümumi fiziki hazırlıq istiqamətli yüklərin yerinə yetirildiyi mərhələdir. Bu mərhələ yeni başlayan idmançı turistlər üçün daha da uzun müddətli olur.

* «xüsusi hazırlıq» - xüsusi hazırlığın daha çox yer tutduğu, yerinə yetirilən fiziki yüklərin intensivliyinin əhəmiyyətli dərəcədə artırıldığı mərhələdir.

Yarış dövrü– idman formasının zirvəsinə qalxma və onun müəyyən müddət ərzində saxlanmasıdır. Onun müddəti 1,5-2 aydan 4-5 aya qədərdir. Yarış dövrü hədsiz dərəcədə uzun olmamalıdır, əks təqdirdə bu idmançı turistin orqanizminin fiziki və psixoloji imkanlarının tükənməsinə gətirib çıxara bilər.

Dağ-piyada turizmində yarış dövrü digər idman növlərindən əsaslı surətdə fərqlənir. Bu dağ-piyada turizmində fəaliyyətin bir çox cəhətlərinə görə: xarici mühitdən, nəqliyyatdan, hava şəraitindən, dağlardakı gözlənilməz fəvqəladə vəziyyətdən asılı olması ilə əlaqədardır. Dağlıq rayona gələn zaman məşqlərin keçirilməməsi səbəbindən turistlərin idman forması əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşə bilər. Lakin yüksək dağlıq əraziyə daxil olma zamanı onların üzərinə həm yüksək fiziki yük düşür (yükün daşınması, atmaların təşkili və s.), həm də yüksək dağlıq şərtləri (hipoksiya, radiasiyanın

artması və s.). Bütün bu amillər məşqçinin işini çətinləşdirir, lakin buna baxmayaraq planlaşdırılma zamanı təlim prosesində bunlar nəzərə alınmalıdır.

Keçid dövrü (bərpa dövrü) - idman formasının itirilməsi, orqanizmin əsas yarış mövsümündən sonra bərpası, zədələrin aradan qaldırılması ilə səciyyələndirilir. Bu dövrün müddəti idmançı turistlərin yarış mövsümüərzində aldığı fiziki yükün həcmindən asılıdır və 3-4 həftədən 6 həftəyə qədər davam edə bilər.

IX FƏSİL. İDMAN TURİZMİNDƏ HAZIRLIĞIN PLANLAŞDIRILMASI

İdman turizmində yüksək dərəcəli turistlərin hazırlanması bu prosesin düzgün planlaşdırılmasından çox asılıdır. Planlaşdırmanın səmərəliliyi çoxillik hazırlıq sisteminin bütün həlqələrini əhatə etməkdə özünü büruzə verir.

İdmançı turistin formalaşmasına yönəldilən çoxillik hazırlıq prosesi dörd mərhələdən ibarətdir:

I mərhələ - ümumi fiziki hazırlıq bazasının yaradılması (7-14 yaş);

II mərhələ - turizm istiqamətli məşqlərə başlama (15-18 yaş);

III mərhələ - fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri hazırlıqların təkmilləşdirilməsi (19-35 yaş);

IV mərhələ - əldə olunmuş fiziki və xüsusi hazırlıq səviyyəsinin nisbi stabilliyi (36 yaş və yuxarı yaş).

Bu mərhələləri bir model çərçivəsində cəmləşdirsək, burada məşqlərin məqsədi və vasitələri, turistlərin əsas bacarıqlarının formalaşmasına yönəldilən hərəkətlər, fiziki, texniki, taktiki hazırlıq üzrə tələb və normativlər öz əksini tapmalıdır. Aşağıda belə bir modelin nümunəsi verilir.

Turizmdə çoxillik məşq prosesinin qurulması modeli

Məşqin mərhələləri və məşğul olanların yaş həddi	Məşqlərin əsas məqsədi və vəsaitləri	Hazırlıq üzrə yoxlama normativləri		
		texniki	xüsusi fiziki	ümumi fiziki
I. Ümumi fiziki hazırlıq bazasının yaradılması mərhələsi (7-14 yaş)	1. Hərtərəfli fiziki hazırlıq. <u>Vəsaitlər:</u> atletika və gimnastika hərəkətləri, üzgüçülük, velosiped sürmə, mütəhərrik və idman oyunları.	1. Vaxt nəzərə alınmaqla çadırın qurulması və ocağın yandırılması.	«Gənc turist» nişanı, ardicılıqla III və II yeniyetmə idmançı turist tələblərinin ödənilməsi	Yaşa müvafiq VMH kompleksi normativlərinin ödənilməsi
	2. Sadə turist bacarıq və vərdişlərinə yiyələnmə. <u>Vəsait:</u> turist yürüşlərində iştirak etmək.	2. Tapşırılmış iştiqamət üzrə azimuta əsasən hərəkət etmək.		
	3. Ümumi dözümlü yün	3. Təbii maneələ-		

	<p><i>tərbiyə olunması.</i> <u>Vasitələr:</u> kross qaçışı, təbii ma- neəli yerlərdə uzun- müddətli yerləş.</p>	<p>rin dəf olunması.</p>		
	<p><i>4.Xəritə və diyarşünaslığın əsaslarına yiyələnmə.</i> <u>Vasitələr:</u> xəritə və kompasla tapşırıqlar, yürüş zamanı diyarşünaslığa dair aparılan müşahidələrin şifahi və yazılı təsviri.</p>	<p>4.Diyarşünaslıq müşahidələri üzrə tapşırıqların yerinə yetirilməsi.</p>		

II. Turizm istiqamətli məşğələlərə başlanılması mərhələsi (15-18 yaş)	1. Hərtərəfli fiziki hazırlıq. <u>Vasitələr:</u> atletika və gimnastika hərəkətləri, üzgüçülük, avarçəkmə, velosiped sürmə, xizək sürmə, idman oyunları.	1. Turist maneələr zolağının keçilməsi zamanı texniki fəndlərin yerinə yetirilməsi	1. İdman turizmi üzrə III idman dərəcəsi tələblərinin ödənilməsi	Yaşa müvafiq VMH kompleksivlərinin normativlərinin ödənilməsi
	2. Xüsusi dözümlü üçün tərbiyə olunması. <u>Vasitələr:</u> dözümlü üçün tərbiyəsinə yönəldilmiş məqsədyönlü hərəkətlər, kross qaçışları, xizək sürmə, gəzinti qayıqlarında avarçəkmə.	2. Səmti müəyyən etmə idman növü üzrə III idman dərəcəsi tələblərinin yerinə yetirilməsi.	2. İki istirahət günü yürüşündə qrup rəhbərinin köməkçisi vəzifəsini icra etmək.	

	<p>3. Piyada, xizək, su və dağ yürüşlərində hərəkət texnikasının əsaslarına yiyələnmə <u>Vasitələr:</u> xüsusi hazırlıq hərəkətləri, çoxgünlük yürüşlərdə iştirak etmək.</p>	<p>3. Əldə olan ləvazimatların köməyi ilə təbii və süni manneaların dəf olunması texnikasının nümayişi.</p>		
	<p>4. Xəritə və diyarşünaslıq üzrə biliklərin təkmilləşdirilməsi. <u>Vasitələr:</u> xəritə və kompaslatapşırıqlar, müşahidələrin qeydə alınması, marşrutun yazılı təsviri.</p> <p>5. Taktiki hazırlığın təkmilləşdirilməsi.</p>	<p>4. İdman turizminin seçilmiş növünün texnikası üzrə yarışda iştirak etmək</p>		

	<p><u>Vasitələr:</u> marşrutun plan-qrafikinin hazırlanması və onun yerinə yetirilməsinin təhlili</p>			
<p>III.Fiziki, texniki, taktiki, psixoloji və nəzəri hazırlıqların təkmilləşdirilməsi mərhələsi (19-35 yaş)</p>	<p>6.Xüsusi təşkilatçılıq bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi. <u>Vasitələr:</u> istirahət günüyürüşlərinin təşkili.</p>	<p>1.Hərtərəfli fiziki hazırlıq. <u>Vasitələr:</u> atletika və gimnastika hərəkətləri, üzgüçülük, avarçəkmə velosiped sürmə, xizək sürmə, idman oyunları.</p>	<p>1.Qayayadırmanma texnikasının nümayişi.</p>	<p>1.Ardıcıl olaraq idman turizmi üzrə II və I idman dərəcələrinin tələblərinin ödənilməsi.</p>
	<p>2.Xüsusi dözümlüüün</p>			<p>Yaşa müvafiq VMH kompleksi</p>

<p><i>tərbiyə olunması.</i> <u>Vasitələr:</u> turizmin müxtəlif növlərində çətinlik dərəcəli yürüşlər, turist marafonu.</p>	<p>2.Səmti müəyyən etmə idman növü üzrə II idman dərəcəsi tələblərinin yerinə yetirilməsi.</p>	<p>2.İstirahət günü yürüşünə rəhbərlik.</p>	<p>normativlərinin ödənilməsi</p>
<p><i>3.Piyada, xizək,su, dağ yürüşlərində hərəkət texnikasının təkmilləşdirilməsi.</i> <u>Vasitələr:</u> müxtəlif çətinlik dərəcəli turist yürüşlərində iştirak etmək, xüsusi hazırlıq hərəkətləri.</p>	<p>3.Sərbəst olaraq mürekkəb turist yürüşləri üçün ləvazimatların hazırlanması və onların nümayişi.</p>		
<p><i>4.Taktiki hazırlığın təkmilləşdirilməsi.</i> <u>Vasitələr:</u> müxtəlif çətinlik dərəcəli yürüşlərə rəhbərlik.</p>	<p>4.Tətbiqi-turizm çoxnövcüülüü üzrə yarışlarda iştirak etmək.</p>		

5. Xüsusi təşkilatçılıq bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi.

Vasitələr:

turist tədbirlərinin (toplanişların, müvafiq turizm növünün texnika və taktikası üzrə yarışların təşkili və keçirilməsi). Turizm üzrə yarışlarda hakimlik etmə.

6. Topoqrafiya və xəritə üzrə biliklərin təkmilləşdirilməsi.

Vasitələr:

İrimiqyaslı turist xəritələrinin hazırlanması, mürəkkəb turist yürüşü marşrutlarının işlənməsi, marşrutun keçilməsi.

IV. Əldə olunmuş fiziki və xüsusi hazırlıq səviyyəsinin nisbi stabilliyi mərhələsi (36 yaş və yuxarı yaş)

nin təhlili.

1. Əldə olunmuş xüsusi dözümlük səviyyəsinin saxlanması.

Vasitələr:

atletika və gimnastika hərəkətləri, üzgüçülük, avarçəkmə velosiped sürmə, xizək sürmə.

2. Turizm də fəndlərin texniki cəhətdən yerinə yetirilməsinin yüksək səviyyəsinin saxlanması

Vasitələr:

yürüşlərdə iştirak etmə, xüsusi hazırlıq hərəkətləri.

3. Taktiki hazırlığın təkmilləşdirilməsi.

Vasitələr:

yürüşlərə rəhbərlik.

1. Tətbiqi-turizm çoxnövçülüüyü üzrə yarışlarda iştirak etmək.

2. Səmti müəyyən etmə yarışlarında iştirak etmək.

İdman turizminin müvafiq növü üzrədərcə tələblərinin təsdiqi.

Yaşa müvafiq VMH kompleksi normativlərinin ödənilməsi

**4.Xüsusi təşkilat-çılıq
qabiliyyətinin
təkmilləşdirilməsi.**

Vasitələr:

Turizm üzrə ictimai kadrların hazırlan-ması seminarları-nın təşkili və keçirilməsi, idman turizminin müvafiq növündə texnika və taktika üzrə keçiri-lən yarışlarda baş hakim kimi fəaliy-yət, bədən tərbiyəsi kollektivində turizm bölməsinin işinə rəhbərlik, müxtəlif klubların işinə rəhbərlik.

Bu modeldən göründüyü kimi idman turizmində idman məşqi bir sıra yaş dövrlərini əhatə edən çoxillik proses kimi qurulur. Onun məzmunu və quruluşu, təbii ki, fiziki kamilliyə və yaş xüsusiyyətinə müvafiq dəyişilir. Sxematik olaraq, idmanla uzun illər məşğul olmağın dörd əsas mərhələsini ayırmaq olar:

- ilkin idman hazırlığı mərhələsi;
- ilkin ixtisaslaşma mərhələsi;
- “dərirləşmiş” idman kamilləşməsi mərhələsi;
- “idman uzunömürlüyü” mərhələsi.

Bu mərhələlərin hər birində məşq xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

İlkin idman hazırlığı mərhələsi. Bu mərhələ məktəb yaşından başlayır və “dərirləşdirilmiş” idman məşğələsinin predmeti seçilərkən növbəti mərhələyə qədəm qoyur. İdman üzrə ixtisaslaşmaya vaxtında başlamaq müddəti, hər şeydən əvvəl, müvafiq idman turizmi növünün xüsusiyyətindən asılıdır.

İlkin ixtisaslaşma mərhələsi. İlkin ixtisaslaşma mərhələsində əsas yeri ümumi hazırlıq tutur. Bu, ixtisaslaşma yeniyetməlik yaşında ixtisaslaşmanın daha erkən başlanması üçün səciyyəvidir. Mərhələnin əsas vəzifəsi aşağıdakılardan ibarətdir:

- gələcək nailiyyətlərə etibarlı zəmin yaratmaq;
- orqanizmin hərtərəfli inkişafını təmin etmək;
- orqanizmin funksional imkanlarının səviyyəsini yüksəltmək;
- gələcək idmançı turistdə vərdiş və bacarıqları

formalaşdırmaq;

- idman üstalığının əsaslarını yaratmaq.

İlkin ixtisaslaşma tətbiqi turizm çoxnövcüliyü xarakteri daşıyır və idmançı turistin hazırlığının əsas istiqamətinə müvafiq gəlir. Bununla yanaşı, son nəticədə ixtisaslaşma predmeti müəyyən-ləşərkən səhvə yol verməmək üçün əlavə təminat yaranır. Bu yol zəruri məşq stajı və yarış təcrübəsi toplamağa imkan verir və əsas ixtisaslaşmanın mü-qəddəm yaş şərtləri ortaya çıxanadək həyata keçi-rilir.

“Dərindən” təkmilləşmə mərhələsi. Bu mərhələ-nin yaş sərhədləri 19-20 yaşından 35-40 yaşa kimi-dir. Bu dövr idmanla fəal məşğul olmağın əlverişli dövrü, idman bacarıqlarının formalaşması və ustalıq səviyyəsinin ən yüksək dövrüdür.

İdman məşqinin spesifik qanunauyğunluqları bu mərhələdə qabarıq ifadə olunur. Məşq prosesi dərin ixtisaslaşmanın aydın ifadə olunmuş cəhətlə-rini kəsb edir. Fiziki, texniki, taktiki və psixoloji hazırlığın xüsusi çəkisi əhəmiyyətli dərəcədə artır. Özü də ümumi fiziki hazırlıq deyil, xüsusi fiziki hazırlığın vaxtının artımı hesabına məşq yüklərinin ümumi həcmi və intensivliyi böyük templərlə artır, fərdiliyin maksimumu əldə olunur. Yarış təcrübəsi genişlənir, məşqin struktur və məzmununun təsiri artır.

Nəzərdən keçirilən mərhələnin hədudlarında iki yüksəkliyi ayırmaq olar. Birinci yüksəklik “yük-sək nailiyyətlər yaşı” ilə başa çatır. Bu əsasən 25-30

yaşları əhatə edir. İkinci yüksəklik əldə olunmuş nəticələrin saxlanması ilə səciyyələnir. Belə yüksəkliklər arasındakı sərhəd, təxminən mərhələnin ikinci hissəsinə təsadüf edir. İkinci yüksəkliyin başlanması ilə məşqdə sabitləşmə tendensiyası təzahür edir, sonra isə yükün ümumi həcmi azalır.

“İdman uzunömürlülüüyü ” mərhələsi. Məşq nə qədər səmərəli təşkil olunsada, gec və ya tez orqanizmin funksional və adaptasiya imkanlarının yaş tənəzzülü başlanır. Bu sərhəd tamamilə fərdidir və təcrübi olaraq, bir sıra səbəblərdən asılıdır. Məlumdur ki, belə hallarda bəzi idmançı turistlər 50 yaşından sonra da tərəqqini davam etdirirlər.

Adətən, 45-50 yaş həddində məşq prosesinin yenidənqurulması elə istiqamətdə baş verir ki, idman vərdişləri daha çox mühafizə olunur. Müəyyən ölçüdə əvvəllər qazanılmış vərdişlərin (xüsusilə texniki və taktiki hazırlıqda) təkmilləşməsi təmin edilir. Məşqin bu mərhələsinin məzmunu ilbəl daha çox sağlamlaşdırıcı xarakterində olur. Fəal istirahət vasitələrindən geniş istifadə olunur və yarıqların rolu azalır. Yüklərin artım tendensiyası nisbətən kiçik vaxt ərzində müşahidə olunur və xüsusi hərəkətləri əhatə edir. Məşq prosesi quruluşunda müvafiq yenidənqurma baş verir. Dövrələr arasında sərhədlər silinmiş olur.

X FƏSİL. İDMAN TURİZMİNDƏ HAZIRLIĞIN ƏSASLARI

10.1. Fiziki hazırlıq

Fiziki hazırlıq idmançı turistlərin məşqlərinin əsasını təşkil edir. Fiziki hazırlıq idmançı turistin fiziki keyfiyyətlərinin tərbiyə olunması və formalaşmasının məqsədyönlü prosesidir.

Fiziki hazırlıq birbaşa idmançı turistin orqanizminin morfo-funksional xüsusiyyətinə təsir edən müxtəlif həcmli fiziki yükün yerinə yetirilməsi ilə əlaqədardır. Fiziki hazırlıq iki növə ayrılır: ümumi və xüsusi.

İdmançı turistin *ümumi fiziki hazırlığı* fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli inkişafına yönəlmişdir. Hazırlığın bu növü əsasən təkmilləşmənin ilk mərhələlərində böyük əhəmiyyətə malikdir, çünki orqanizmin funksional imkanlarının ümumi səviyyəsini əhəmiyyətli dərəcədə artırır.

İdmançı turistlərin hərtərəfli fiziki inkişafı və ümumi fiziki hazırlığının texniki ustalığının artması ilə möhkəm bağlıdır. İdmançı turist hərtərəfli inkişaf etsə təkmilləşmiş texnikaya da tez yiyələnə bilər. Yalnız yaxşı ümumi fiziki hazırlığa malik idmançı turist hərəkəti və bacarıqları, təkmilləşmiş texnikanı tam ölçüdə mənimsəyə bilər.

İdmançı turistin *xüsusi fiziki hazırlığı* seçmə idman turizmi növünün xüsusiyyətinə cavab verən fiziki bacarıqların inkişafına yönəlmişdir. Bu za-

man o bacarıqların maksimal inkişaf səviyyəsinə istiqamətləndirilir. İdman formasına nail olmaq ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın səviyyəsindən asılıdır. Belə səviyyəyə malik olmaqla idmançı turist yüksək idman nəticələri göstərə bilər.

10.2. Texniki hazırlıq

Texniki hazırlıq seçmə idman turizmi növündə idmançı turistin hərəkətverici bacarıqlarının formalaşmasını nəzərdə tutur. Bir hərəkətin dəfələrlə təkrarlanması sabit hərəkət stereotiplərinin formalaşmasına səbəb olur.

Ümumi texniki hazırlıq idmançı turistdə texniki bacarıq ehtiyatını artırmaq üçün bir-birinə oxşar növlərdən istifadəni nəzərdə tutur. Məsələn, dağ-piyada turizmində qayaya dırmanma, maneələr dəf etmə, atletika, gimnastika və s. İdman növləri üzrə bacarıqlarından müsbət köçürülmə səmərəsi kimi istifadə olunur. İdmanın bütün bu növləri idmançı turistə özündə ehtiyat hərəkətverici bacarıqlar yaratmağa və formalaşdırmağa imkan verir. Buna görə də mövsümqabağı hazırlıq dövründə çox vaxt idmançı turist ciddi şəkildə digər idman növləri ilə məşğul olmalıdır.

Qayaya dırmananlar da özlərinin ümumi texniki hazırlığına akrobatika, gimnastika və s. yaxın idman növlərinin texniki elementlərini daxil edirlər.

Xüsusi texniki hazırlıq konkret idman turizmi növünə aid xüsusi hərəkətverici bacarığın formalaşmasına, idmançı turistin texnikasının fərdi xüsusiyyətlərinin təkmilləşməsinə yönəldilir. Hazırlığın bu növü real relyefdə həyata keçirilir. Müxtəlif dərəcəli idmançı turistlər üçün texniki hazırlığın son dərəcə dəqiq qiymətləndirmə meyarları mövcuddur.

İdmançı turistin illər boyu davam edən texniki hazırlıq prosesini iki əsas mərhələyə bölmək olar:

*texniki hazırlığın “baza” mərhələsi;

*texniki təkmilləşmənin dərinləşmə mərhələsi.

Texnikanın formalaşdırılması metodikası

Yeni hərəkətverici bacarığın formalaşmasını bir neçə mərhələyə ayırmaq olar:

➤ bölünmüş şəkildə texniki fəndlərin əzbərlənməsi, yəni hərəkətlərin hissə-hissə yerinə yetirilməsi;

➤ fəndin bütöv halda, lakin sadələşmiş şəkildə yerinə yetirilməsi;

➤ bacarıqların möhkəmləndirilməsi və sabitləşdirilməsi;

➤ fəndlərin real və mürəkkəbləşdirilmiş, çətin şəraitdə (məsələn, müəyyən zaman müddətində, pis hava şəraitində, yüksək risk altında, yorğun halda və s.) həyata keçirilməsi;

➤ hərəkətverici fəaliyyətin yarışşəraitində möhkəmlənməsi.

Texniki hazırlıqda nöqsanların aradan qaldırılmasına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Təcrübə göstərir ki, idmançı turist ilk cəhddən hərəkəti düzgün yerinə yetirmir və nöqsanları aradan qaldırmaq üçün dəfələrlə təkrar edir. Lakin hər dəfə düzgün etmədiyi hərəkəti dəfələrlə təkrar etməklə möhkəmlədir və yanlış dinamik stereotip yaradır. Bu səbəbdən də, ilk əvvəl nöqsan tapılıb aradan qaldırılmalı, ondan sonra hərəkət dəfələrlə təkrar olunub möhkəmləndirilməlidir. Nöqsanın tapılması üçün hərəkət hissələrlə icra edilməlidir. Texniki fəndləri xəyalən yerinə yetirmək də çox vacibdir. Bu metod «ideomotor məşq» adlanır. Bir qayda olaraq, idmançı turist marşrutun mürəkkəb məntəqələrinə keçməzdən əvvəl onları xəyalən fəth edir («ideomotor» şəkildə), bu zaman o yalnız fəth etmənin texnikasını deyil, həmin anda keçirəcəyi hiss və həyəcanı da xəyalında canlandırmağa çalışır.

Bacarıqların müsbət və mənfi köçürülməsi anlayışları mövcuddur.

Müsbət köçürülmə, bir şəraitdə öyrənilən texniki fəndlərin real olaraq digər bir şəraitdə işə yaraması deməkdir.

Bacarığın mənfi köçürülmə effekti dedikdə, müəyyən şəraitdə formalaşan hərəkət bacarığının başqa bir şəraitdə mənfi təsir etməsi başa düşülür.

10.3. Taktiki hazırlıq

İdman taktikasını idman mübarizəsinin tətbiq edilməsi məharəti adlandırmaq olar. İdmançı turistin taktiki məharətinin təkmilləşməsi taktik təfəkkürün inkişafı vasitəsilə həyata keçirilir. Bunun üçün məşqçi idmançı turistin fəaliyyətini təhlil və tədqiq edir (ayrı-ayrı məşğələləri və ya məşğələ silsiləsini, marşrut üzrə işi, yarışlarda və yüksəlmələrdə iştirakı). İdmançı turisti təlim prosesinin planlaşdırılmasına, həftəlik, aylıq, illik və çoxillik hazırlıq silsiləsinin tədqiq edilməsinə cəlb etmək mütləqdir.

Hər bir marşrutun taktiki planının tərtib edilməsinə ayrılan böyük diqqət dağ-piyada turizmində taktiki hazırlığın xüsusi əhəmiyyət daşıdığından xəbər verir. İdmançı turist hələ marşruta çıxmazdan əvvəl artıq marşrut boyu onu nələrin gözləyəcəyini dəqiq təsəvvür etməli və mümkün əməliyyat variantlarının proqnozunu verməlidir.

Taktiki məharətin həyata keçirilməsi daha çox idmançı turistin texniki hazırlığından asılıdır. İdmançı turist taktiki hərəkət planını nə qədər dəqiq işləyib hazırlasa da, müvafiq texniki vərdişlərə yiyələnmədən, fiziki və psixiki keyfiyyətləri inkişaf etdirmədən bu plan reallaşa bilməz.

Taktiki hazırlıq aşağıdakı bacarıqları formalaşdırır:

➤ ümumi taktiki ideyanın və yarış zamanı

davranış prinsiplərinin formalaşdırılması;

➤ konkret tapşırıqların və onların həll edilmə üsullarından ibarət planı tərtib etmə;

➤ özünün fiziki, texniki, psixoloji və funksional imkanlarını obyektiv qiymətləndirmə;

➤ rəqibin potensial imkanlarını təxmin etmə.

10.4. Psixoloji hazırlıq

Psixoloji hazırlığın məqsədi şəxsiyyətin idman üçün əhəmiyyətli olan xüsusiyyətini və idmançının psixoloji keyfiyyətlərini formalaşdırmaqdır. İdmançı turistlərin psixoloji hazırlığını şərti olaraq üç növə ayırmaq olar: ümumi psixoloji hazırlıq, yarış üçün xüsusi psixoloji hazırlıq və konkret hərəkətverici fəaliyyətin yerinə yetirilməsi üçün psixoloji hazırlıq.

Ümumi psixoloji hazırlıq idmançı turistin psixi funksiyalarını və bacarıqlarını yaxşılaşdırmağa yönəldilir. İdmançı turistin psixoloji hazırlığının bu növü əsasən idman fəaliyyətinin (müntəzəm məşqlər, qida və istirahətdə məhdudiyətlər) yerinə yetirilməsi sayəsində, eləcə də seçilmiş idman turizmi növünün vacib amili olan yüksək psixoloji yükün hesabına təmin edilir.

Yarış üçün xüsusi psixoloji hazırlıq idmançı turisdə müəyyən müddət üçün (start, marşrutun müxtəlif mərhələləri) “döyüş hazırlığı” vəziyyəti yaratmağa yönəldilir. Psixoloji hazırlığın bu növü

müxtəlif vasitə və metodlar toplusunun köməyi ilə təmin edilir. Hər bir fiziki hərəkət və hazırlığın hər bir növü özünəməxsus həcmdə “fiziki gərginliyə” malikdir.

Konkret hərəkətverici fəaliyyətin yerinə yetirilməsi üçün psixoloji hazırlıq. İdman turizmi obyektiv təhlükəşəraitə ilə bağlıdır, idmançı turist riskli şərtlərdə doğru qərar verə bilsin deyə, təlim prosesinə xüsusi hazırlıq növünü daxil etmək lazımdır (uğursuzluq, son dərəcəçətin və obyektiv təhlükəli yollardan keçmək, əlverişsiz hava şəraitində işləmək, qəza zamanı ilk tibbi yardım göstərmək və s. üçün psixoloji hazırlıq).

10.5. Funksional hazırlıq

Funksional hazırlıq idmançı turistin orqanizminin funksional imkanlarının inkişafına və müxtəlif sistemlərin (tənəffüs, qan dövranı, əzələ və b.) fəaliyyətinin yaxşılaşdırılmasına yönəlmişdir.

Funksional hazırlıq idmançının orqanizminin fiziki, biokimyəvi, fizioloji, morfoloji və digər ehtiyatlarını artırır.

Funksional hazırlıq hazırlığın yuxarıda nəzərdən keçirdiyimiz bütün növlərinin əsas elementlərinə daxildir. Həm fiziki, həm texniki, həm taktiki, həm də psixoloji hazırlıq idmançının orqanizminin funksional imkanlarının inkişafına əsaslanır. Hazırlığın bütün növləri bir-biriləlaqədar olsalar da,

funksional hazırlığı bəzi səbəblərə görə müstəqil hazırlıq növü kimi ayırmaq lazımdır: birincisi, idmançı turistin funksional imkanlarını ölçməyi və onun inkişafını planlaşdırmağı bacarmaq lazımdır; ikincisi, funksional hazırlıq hər cəhətdən idmançı turistin çətin marşrutda uğurlu fəaliyyətini müəyyənləşdirir.

Funksional hazırlığın bir sıra metodları mövcuddur. Əsasən bunlar digər hazırlıq növlərində istifadə olunan metodlardır. Buna baxmayaraq, xüsusi metodlar da müəyyənləşdirilir. Bunlara xarici mühitin dəyişmiş şəraitinə (yüksək dağlıq ərazi, barokamera şəraitində) idmançı turistin orqanizminin ağır vəziyyəti fonunda (aclıq, həddindən artıq soyuq şəraitində, yüksək təhlükədə, munaqişə zamanı və s.) hazırlıqlı olmaq üçün tətbiq olunan müxtəlif metodlar silsiləsi daxildir.

İdmançı turistin funksional hazırlığını dəqiq planlaşdırmaq lazımdır, çünki ekstremal vəziyyətlərdə idmançı turistin məhz funksional imkanları, funksional ehtiyatları həlledici rol oynayır.

10.6. Nəzəri hazırlıq

İdman turizmində məşq prosesi üçün nəzəri hazırlığı böyük əhəmiyyəti vardır. Nəzəri hazırlıq iki istiqamətdə aparılmalıdır:

*ümumi nəzəri hazırlıq - bədən tərbiyəsi və idman, turizm və idman turizmi sahəsində dövlətin əsas qərarları, idman tədbirləri, idman arenasında

baş verən hadisələr, məşhur idmançılar haqqında məlumat;

*xüsusi nəzəri hazırlıq – idman turizmində məşq prosesinin fizioloji və pedaqoji əsasları, onun əsas vasitələri, idman texnika və taktikası, yarış fəaliyyəti, gündəlik rejim, qidalanma, fiziki hərəkətlər və idmanın gigiyenası, şəxsi gigiyena, məşq yerlərinə, avadanlığa və idman geyiminə verilən gigiyenik tələblər haqqında məlumatlar.

Hər iki istiqamət üzrə nəzəri məlumatlar idmançı turistlərdə bu sahələr üzrə lazımi səviyyədə biliyi formalaşdırmalıdır.

10.7.İntellektual hazırlıq

İntellektual hazırlıq iki əsas istiqamətdə aparılır: intellektual təhsil və intellektual qabiliyyət.

İdmançı turistlərin intellektual təhsilinin maariflənmə prosesinin məzmununu təşkil edir. Bu prosesdə onun aldığı biliklər idman fəaliyyətində hazırlığın müxtəlif həlqələrini nəzəri cəhətdən düşünlmüş surətdə qiymətləndirməyə imkan verəcək.

İdman turizminin xüsusiyyətlərinə əsaslanan intellektual qabiliyyətin formalaşması bilavasitə intellektual hazırlığın əsas məzmunu olan maarifləndirmə ilə əlaqədardır.

İdmançı turistlərin intellektual təhsili və intellektual qabiliyyəti bir biri ilə qarşılıqlı vəhdətdə olmaqla, onları məşq və yarış fəaliyyətlərini yara-

dıcı təhlil etməyə alışdırır. Nəticədə, düşünərək qavrama, təhlil, müqayisə, effektiv proqnozlaşdırma və ümumiləşdirmə məşq və yarış fəaliyyətinə keyfiyyətli təsir göstərir.

İdmançı turistlərlə intellektual hazırlıq iki istiqamətdə aparılır: intellektual maariflənmə və intellektual qabiliyyətlərin formalaşdırılması. İntellektual maariflənmənin əsasını təşkil edən zəruri bilikləri üç qrupa bölmək olar:

1. Ümumi dünyagörüşü ilə səciyyələnən biliklər.

Bu biliklər idmançı turistdə ətraf aləmə münasibətdə düzgün baxış tərzini formalaşdırır, ona idmanın şəxsi və ictimai həyatda rolunu dərk etməyə kömək edir və sağlam düşüncəyə əsaslanan məntiqi davranış qaydalarını tərbiyə edir.

2. Ümumi elmi xarakterli biliklər. Bu qrupa aid biliklər bədən tərbiyəsinin və idman hazırlığının ümumi qanunauyğunluqlarını, idman fəaliyyətinin təbii-elmi və psixoloji əsaslarını nəzərdə tutur.

3. Xüsusi-tətbiqi biliklər. Bu qrupa turizmin növlər, hazırlığın vasitə və metodları, məşqlərin və yarışların təşkili qaydaları, özünü idarəetmə və s. üzrə biliklər aid edilir.

İntellektual qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi özündə idmançı turistin əqli inkişafına, düşüncə tərzinin, yaddaşının, qavrama və təsəvvür qabiliyyətlərinin, diqqətinin, yaradıcılıq təxəyyülünün təkmilləşdirilməsinə yönələn əməli fəaliyyətini cəmləşdirir.

İdmançı turistin intellektual qabiliyyətləri bir sistem kimi aşağıdakılardan ibarətdir:

➤ **təfəkkür** – bu qabiliyyəti idmançı turistin düşünmə, fikirləşmə bacarığı kimi səciyyələndirmək olar. Təfəkkür özlüyündə obyektiv gerçəkliyin təsəvvürdə, fikirdə və düşüncədə inikasını ifadə edir. Təfəkkürün analitik-sintez xüsusiyyətlərinə aiddir:

- *deduksiya* - düşüncə tərzı, eyni vəziyyətə gətirilmə məntiqi yolla ümumidən xüsusiyyətə keçməsi;

- *induksiya* - əldə olunmuş bilikləri sistemləşdirmək bacarığı, ayrı-ayrı məlumatları vahid sistem şəklində salmaq qabiliyyəti;

- *bəsirət* mümkün nəticəni əvvəlcədən hesablamaq və təxmin etmək bacarığı;

- *modelləşdirmə* - mükəmməl, ideal fəaliyyət modelini təsəvvür etmə bacarığı;

- *zəhni itilik* – məşq və yarış şəraitindən asılı olaraq ani qərar qəbul etmə bacarığı;

- *dərrakə* - hər hansı hərəkətin mühüm olan hissəsini fərqləndirmə və ümumilikdə hərəkətin əsl mahiyyətini dərk etmə bacarığı;

- *zəhni əhatəlik* – mövcud biliklər əsaslanaraq daha geniş məsələləri əhatə etmə bacarığı;

- *çeviklik* – hadisəyə müxtəlif şəraitlərdən yanaşma bacarığı, məşq və yarış şəraitindən asılı olaraq öz hərəkət planlarını və qərarlarını çevik şəkildə dəyişmə bacarığı;

- *səmərəlilik* - mürəkkəb şəraitdə mövcud bi-

lik və bacarığı çəvik şəkildə səfərbər etmə bacarığı;

- *müstəqillik* – məşq və yarış zamanı qarşıya məqsədlər qoymaq və kənardan kömək olmadan onları həll etmə bacarığı;

- *tənqidçilik* - hər hansı hərəkəti araşdırarkən obyektiv şəraitin nəzərə alınması ilə konkret dəlillərə əsaslanma;

- *məntiqilik* - fikirləri məntiqi ardıcılıqla düzmək bacarığı.

➤ **psixoloji proseslər** – yaddaş, qavrama, diqqət, təxəyyül:

- *qavrama tərz*i - xüsusi biliklərin, məşq və yarış zamanı ətrafda baş verən hadisələrin tez dərk edilməsi;

- *yaddaşın operativliyi və çəvikliyi* - operativlik təzəcə bitmiş hərəkətin yenidən təkrar edilmə imkanı ilə, çəviklik isə verilən məlumatın həcmi ilə müəyyən edilir;

- *müşahidə qabiliyyəti* – məşq və yarış zamanı diqqətin intensivliyi, sabitliyi və cəmlənməsi;

- *yaradıcılıq təxəyyülü* – məşqlərin və ya hər hansı bir fəaliyyətin modeləşdirilməsi zamanı düzgün hərəkət taktikasının müəyyən edilməsi.

İntellektual hazırlıq mərhələsində alınan məlumatlar idmançı turistin sonrakı hərəkətlərinə və nəticəyə birbaşa təsir göstərdiyindən onların kəmiyyəti ilə yanaşı keyfiyyət göstəricilərinin də yüksək olması vacib şərtidir. Bir qayda olaraq yarış zamanı emosional vəziyyətə və mövcud şəraitə

uyğun qərarın qəbul edilməsi üçün vaxt məhdudluğu üzündən təlim-məşqlərdə idmançı turistə vaxtında və düzgün məlumatların verilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Buna əsaslanaraq, yarış modeli şəklində keçirilən təlim-məşqlərdə idmançı turistə düşdüyü vəziyyətdə özünü ələ almaq, müstəqil surətdə düzgün qərar qəbul etmə bacarığının aşılınması üçün məlumatların vaxtında toplanması intellektual hazırlığın əsas şərtlərindən sayılır.

XI FƏSİL. FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏR VƏ ONLARIN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

Fiziki hazırlıq idmançı turistin fiziki keyfiyyətlərini: quvvəsini, sürətini, cəldliyini, elastikliyi və dözümlüyünü inkişaf etdirməyə yönəldilir. Bu keyfiyyətləri inkişaf etdirmədən texniki və taktiki hazırlığın hərəkət və fəndlərini yerinə yetirmək qeyri mümkündür.

11.1. Qüvvə

Qüvvə dedikdə insanın xarici müqavimətləri dəf etmə vəzələ qüvvəsi ilə bu müqavimətə qarşı çıxma bacarığı başa düşülür. Əzələ qüvvəsi iki prosesi müəyyənləşdirir: əzələlərin yığılması, onların izometrik gərginliyi və zəifləməsi. Əzələlərin hansı rejimdə işləməyindən asılı olaraq onların qüvvə keyfiyyəti formalaşır.

Hər hansı bir müqavimətə üstün gəlmək üçün əzələlər yığılır və qısalırsa, bu iş üstün gəlmə (konsentrik) adlanır. Əgər əzələlər müqavimətə qarşı çıxır, uzanırsa, məsələn, ağır yük saxlayırsa, güzəştə getmə (ekssentrik) adlanır. İşin hər iki növü bir ad, dinamik iş rejimi adı altında birləşir.

Alpinizmdə və qayaya dırmanmada idmançı çox zaman əzələnin uzunluğu dəyişmədən qüvvəsini göstərə bilir, məsələn, statik duruşu və ya çəkini saxlayanda. Belə bir iş rejimi statik və izometrik

adlanır. Bu rejim orqanizm üçün çox əlverişsiz sayılır, çünki gərgin əzələlər damarları sıxır və normal qan təminatına əngəl törədir. Bu, uzun statik fiziki yük zamanı əzələdə baş verən keyləşmə ilə hiss olunur. Dinamik işdə isə əzələlər qanın hərəkətini əlavə olaraq damarlara vurmaqla “sorucu” rolunu oynayır.

Qüvvə qabiliyyətinin bir neçə növü mövcuddur: xüsusi qüvvə, sürət-qüvvə və qüvvə dözümlü-lüyü.

Xüsusi qüvvəqabiliyyətinin bir neçə variantı var:

- asta qüvvə dinamikası(sıxılmış) nisbətən ya-vaş, amma ağır hərəkətlərin yerinə yetirildiyi zaman meydana gəlir(məsələn, böyük bir ağırlıqla dağa qalxan zaman).

- maksimal izometrik(statik) qüvvə – son dərəcə böyük ağırlığı saxladıqda(məsələn, öz bədəninin ağırlığını statik duruşda və ya öz ağır-lığını və yükün ağırlığını qaya relyefində xırdaca bir dayaq nöqtəsində saxlayan zaman).

- müqavimət qüvvəsi əzələlərin güzəştə getmə rejimində qısa zamanda inkişaf edən qüvvənisini xarakterizə edir(məsələn, tullanmadan sonra yerə enmə zamanı).

Sürət-qüvvə qabiliyyəti hərəkətin qüvvə ilə yanaşı yüksək sürətlə icrası zamanımeydana çıxır (məsələn, marşrutun qar uçqunu təhlükəsi olan yollarından sürətlə keçmək).

Qüvvə dözümlüyü – fiziki yükün qüvvə komponentlərinin yaratdığı yorğunluğu dəf etmə qabiliyyətidir. Qüvvənin daha çox tələb olunduğu fəaliyyət növündə qüvvə dözümlüyü hər şeydən əvvəl xüsusi qüvvə qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsinə uyğun təyin olunur, digərlərində isə daha çox dözümlüyün spesifik amillərindən asılıdır.

Mütəxəssislər bəzən daha bir güc xüsusiyyətini ayırırlar – əzələ işinin bir rejimdən digərində keçmə bacarığı.

Qüvvə hazırlığı ümumi qüvvə və xüsusi qüvvə olaraq iki hissəyə bölünür. Ümumi qüvvə hazırlığı əzələ qrupunun vahid sistem kimi hərtərəfli inkişafının təmin edilməsində əhəmiyyətli rol oynayır. İdmançı turistin xüsusi qüvvə hazırlığı idman turizmi növündə ixtisaslaşması çərçivəsində qüvvə qabiliyyətinin inkişafını yönləndirir.

Qüvvənin tərbiyə edilməsinin əsas vasitələrinə qüvvə hərəkətləri aiddir. Yüksək əzələ gərginliyi daha çox xarici ağırlıqlı qüvvə hərəkətlərində yaranır. Lakin xarici ağırlıq qismində məhz hansı amilin istifadə olunduğu böyük əhəmiyyət kəsb edir. Aşağıdakı təsnifata nəzər yetirək:

*idman alətlərinin köməyi ilə yaradılan ciddi dozalaşdırılmış ağırlıq (ştanq, trenajor və s.);

*təqribi dozalaşdırılmış ağırlıq (dağlarda qaçış, qarlı yol boyu qaçış və s.);

*öz çəkisi ilə dozalaşdırılmış ağırlıq (dartınma, dayaqlı uzanmış vəziyyətdə qolların bükülüb-açıl



ması və s.).

Xüsusi qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi metodikası iki istiqaməti özündə birləşdirir:

Birinci istiqamət. “Ekstensiv” metodlar – limit-siz ağırlığın müəyyən miqdarda təkrar edilməsi. Bu metodlar əzələlərin fizioloji diametrini artırmağa; idmançı turistin orqanizmini növbəti yüksək intensivliyə malik qüvvə yükünə funksional olaraq hazırlamağa; qüvvə dözümlüyünün inkişafını təmin etməyə ehtiyac olduqda istifadə edilir. Tövsiyə edilən fiziki yük: idmançı üçün maksimal ağırlıq 60-80% olduqda bir dəfəyə 5-15 təkrar.

İkinci istiqamət. “İntensiv” metodlar – limitli və limitə yaxın ağırlıqdan istifadə. 80-100% -lik ağırlığa malik hərəkətlərin bir dəfə yerinə yetirilməsi.

İstirahətlər arasında fasilələr iş qabiliyyətinin bərpa olunmasını təmin edir.

Yuxarıda qeyd olunan qüvvə hərəkətlərinin di-

namik rejimlərindən başqa, *izometrik və kombinasiya edilmiş rejimlərdən* də istifadə olunur. Qüvvə hərəkətlərinin izometrik rejimi idmançı turistin hazırlığına mütləq şəkildə daxil edilməlidir, çünki qaya relyefində iş kifayət qədər böyük statik qüvvə tələb edir.

11.2. Sürət

Sürət anlayışı insanın özünəməxsus funksional kompleksidir. O, bilavasitə hərəkətin sürət səciyyəsinə, həmçinin hərəkət reaksiyası vaxtını müəyyənləşdirir. Sürət fiziki keyfiyyət kimi aşağıdakı üç əsas formada meydana çıxır:

- hərəkət reaksiyasının gizli halda olan vaxtı;
- tək hərəkətin sürəti;
- hərəkətin tezliyi.

Sürətin bu formaları əsasən bir-birindən asılı deyildir, lakin onların uyğunlaşdırılması sürəti müəyyənləşdirir.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı dağ-piyada turizmində böyük əhəmiyyət kəsb edir (daşlıq və qar uçqunu təhlükəsi olan ərazilərdən keçərkən, təminat zamanı, qəza vəziyyətlərində qərar qəbul edərkən).

Sadə və mürəkkəb reaksiyanın sürətinin inkişafı təfəkkür proseslərini vəduyğu orqanlarının (görmə, eşitmə, dəri vəzələ) işini yaxşılaşdırmaq iləəlaqədardır. Sadə hərəkət reaksiyanın sürəti duyğu orqanlarının qıcıqlandırıcıya tez reaksiya

verməsindən asılıdır. Mürəkkəb hərəkət reaksiyası təfəkkür elementlərini birləşdirir. Məsələn, qəza vəziyyətində qərar qəbul edərkən (yoldaşının kəndiri qırıldıqda kəndiri seçmək yoxsa əksinə yavaş-yavaş buraxmaq; qar uçuğunu zamanı yerində qalıb özünü təmin etmək, yoxsa hərəkət etmək). Buna görə mürəkkəb hərəkət reaksiyası daha çox idmançı turistin düşünmə sürəti ilə müəyyənləşir və qərarın qəbul edilmə və icra edilmə tezliyindən asılıdır.

Sürətin əsas inkişaf vasitələri hərəkətin son və ona yaxın sürətlə icra edilməsidir. Bu məqsədlə *bir* sıra metodik yanaşmalardan istifadə olunur:

*hərəkətin icra edilməsi üçün *xarici şərtləri yüngülləşdirmək*. Bunun üçün dağa qalxma məşqlərində sadələşdirilmiş relyefdən, marşrutu sürətlə keçmək üçün kəndirin köməyindən istifadə etmək olar.

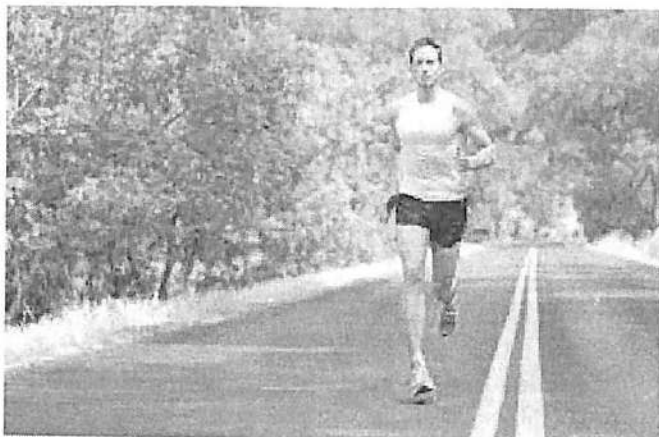
*«*Tezləşdirilmiş nəticə*» *səmərası*. Müşahidə olunmuşdur ki, ağırlıqla bağlı hərəkətlər icra edildikdən sonra, həmin hərəkətlər ağırlıqsız yüksək sürətlə yerinə yetirilir. Lakin bu effekt həmişə müşahidə edilmir.

**Liderlik etmə*. Marşrutda əyani təyinedicinin qurulması idmançı turistin hərəkət sürətini əhəmiyyətli dərəcədə artırır. Ümumiyyətlə, yarış prinsipi hazırlığın digər növlərindən fərqli olaraq sürət keyfiyyətinin inkişafında çox tez-tez istifadə olunur.

*«*Yüksək sürət*» *effektindən* startdan qabaq

yüksək sürətlə üzünə aşağı qaçma zamanı istifadə olunur.

Müxtəlif təlim məşqləri çərçivəsində sürət yükünün həcmi nisbətən yüksək deyil. Bu onunla bağlıdır ki, sürət məşqləri orqanizmin qarşısına yüksək tələblər qoyur və onun tez bir zamanda yorulmasına gətirib çıxarır. İdmançı turisdə yorğunluq əlamətləri yarananda isə sürət keyfiyyətini formalaşdırma bacarığı aşağı düşür. Bu həqiqət xüsusi sürət



qabiliyyətinin formalaşmasına aiddir. Sürət dözümlüyünün inkişafı zamanı sürət yükünün məhz yorğunluğun fonunda icra edilməsi tələb olunur.

11.3. Cəldlik

Cəldlik yeni hərəkətləri sürətlə mənimsəmək, dəyişən şəraitə uyğun olaraq hərəkət fəaliyyətini sürətlə yenidən qurmaq bacarığı deməkdir.

Cəldliyin inkişaf dərəcəsi bərabər koordinasiyalı mürəkkəb hərəkətlərin yerinə yetirilməsi və hərəkətlərin dəqiqliyi ilə səciyyələndirilir.

Cəldlik idman təcrübəsində «koordinasiya qabiliyyəti» kimi də adlandırılır. Buraya aiddir: mürəkkəb hərəkətləri formalaşdırma bacarığı; yeni hərəkətlərə yiyələnmə və artıq üzərindəçalışılmış texniki fəndlərin formasını dəyişmə; dəyişən fəaliyyət şəraitindən asılı olaraq texnikanı dəyişmə bacarığı.

Koordinasiya bənzəyişi yoxdursa cəldliyin bir hərəkət növündən digərinə köçürülməsi demək olar ki, mümkün deyildir.

Cəldliyi aşılarkən nəzərə almaq lazımdır ki, hərəkətin mənimsənilməsi əvvəl öyrənilmiş hərəkətlər, onların ünsürləri və köhnə koor-dinasiya əlaqələri əsasında baş verir.

Cəldlik idmançı turistin hərəkəti dəqiq təhlil etmək qabiliyyətinin təkmilləşməsindən və mərkəzi sinir sisteminin plastikliyindən asılıdır. Cəldlik eləcə də idmançı turistin öz hərəkətlərini və ətraf şəraiti tam dərk etməsindən, təşəbbüs göstərməsindən, həmçinin mürəkkəb hərəkət reaksiyasının sürət və dəqiqliyindən də çox asılıdır.

Cəldliyin aşılınması yeni hərəkət fəaliyyətini sürətlə mənimsəmək və dəyişən şəraitdə onları yenidən qurmaq bacarığını tərbiyə etmək deməkdir.

Cəldlik yeni hərəkətlərə yiyələnmək, gələcəkdə başqa hərəkət fəaliyyəti üçün əsas olacaq koor-dinasiya imkanlarını genişləndirən müxtəlif vərdiş və bacarığın formalaşması yolu ilə aşılır. Nəzərə

almaq lazımdır ki, hərəkəti mənimsəmək vasitəsi olan cəldlik o zaman inkişaf edir ki, yeni hərəkətlərdən, onların ayrı-ayrı hissələrindən, yaxud bunların birləşmələrindən istifadə olunsun.



11.4. Elastiklik

Dayaq-hərəkət aparatı hissələrinin bir-birinə nisbətən hərəkət qabiliyyəti elastiklik adlanır. O, oynaq səthinin forması, sümük birləşmələrinin hərəkəti, bağların, vətərlərin və əzələlərin elastikliyi, əzələlərin tonusu və mərkəzi sinir sistemi vasitəsilə onların fəaliyyətinin koordinasiyası ilə şərtləndirilir. Elastiklik hərəkət amplitudasının böyüklüyü ilə müəyyənləşdirilir.

Şərti olaraq elastikliyin iki növü müəyyənləşdirilir: fəal və qeyri fəal. Fəal elastiklik idmançı turistin müstəqil, heç kəsin köməyi olmadan icra etdiyi hərəkətin amplitudasına görə təyin edilir. Qeyri fəal isə idmançı turistin hər hansı bir kömək vasitəsilə

(yoldaşı, alət və ağırlıq vasitəsilə) icra etdiyi hərəkətin amplitudasına görə təyin edilir.



Elastikliyin potensial olaraq, göstərici imkanları anatomik oynaq-bağ aparatlarının xüsusiyyətləri ilə məhdudlaşır. Daha çox hərəkət üç oxa malik oynaqlarda (çiyin vəçanaq-bud oynaqı) müşahidə olunur. Ondan bir qədər az hərəkilik ikioxlu oynaqlarda (diz, əl biləyi, baş barmaqın əl darağı oynaqı) olur. Daha az hərəkilik biroxlular dadır (baldırla pəncəni birləşdirən oynaqlar, əl barmaqlarında barmaq sümüyü arasındakı oynaq-

lar). Ən az hərəkətlilik hamar oynaqlarda (ayaq darağı sümüyü) müşahidə olunur.

Elastikliyin formalaşmasının əsas vasitəsi dartınmanın ümumi hazırlıq və xüsusi hazırlıq hərəkətlərindən ibarətdir. Belə hərəkətləri fəal, qeyri fəal və kombinasiya edilmiş olaraq üç növə bölmək olar. Dartıma ilə bağlıksər hərəkətlər dinamik rejimdə nisbətən axıcı hərəkətlərlə və ya dartınma ilə birləşdirilmiş dönmələrlə icra edilir.

11.5. Dözümlük

Dözümlük hər hansı bir fəaliyyətdə orqanizmin yorğunluğu dəf etmə qabiliyyətidir. Dözümlük işin intensivliyini uzun müddət saxlamaq və tapşırılmış işi az vaxtda yerinə yetirmək bacarığı kimi meydana çıxa da bilər. Dözümlük iş qabiliyyətinin ümumi səviyyəsini əks etdirməklə, idmançı turistin qüvvə ilə bağlı işi verilən zaman çərçivəsində icra etməsində özünü büruzə verir. Dözümlüyün inkişaf səviyyəsi idmançı turistin iş qabiliyyətinin aşağı enmə və yorğunluq halının baş vermə sürəti ilə təyin olunur.

Dözümlüyün iki növü var: ümumi və xüsusi. Ümumi dözümlük idmançı turistin müxtəlif fəaliyyət növündə yorğunluğu aradan qaldırmasıdır. Xüsusi dözümlük isə idmançı turistin xüsusi fiziki yük şəraitində yorğunluğa sinə görə bilməsi ilə xarakterizə edilir.

Dözümlüyün inkişafında aparıcı vasitələr ümumi hazırlıq, xüsusi hazırlıq və yarış hərəkətləridir. Dağ-piyada turizmində dözümlüyün inkişafı üçün hündür dağlıq şərait həm əlavə, həm də əsas vasitə sayılır.



Ümumi dözümlüyün inkişafında müxtəlif metodların istifadə olunur. Orqanizmin aerob imkanlarının artırılmasına yönələn metodlardan geniş istifadə olunur. Bunlara sabit və dəyişən fiziki yükə malik, fasiləsiz məşq metodları aiddir. Dözümlüyün aerob və anaerob mexanizmlərini təkmilləşdirmək üçün interval təlim metodundan (dozalara bölünmüş fiziki yük və istirahət fazalı interval məşq metodu) da istifadə olunur. İdman turizminin növlərində ümumi dözümlüyü inkişaf etdirən zaman

dairəvi məşq metodundan geniş istifadə olunur. Metodların müxtəlifliyi sayəsində dairəvi məşq demək olar ki, illik və yarım illik məşq silsiləsinin bütün mərhələlərində irəli sürülə bilər. İllik silsilənin ilk mərhələlərində onun ümumi hazırlıq xüsusiyyəti üstünlük təşkil edir, sonrakı mərhələlərdə isə daha ifadəli xarakter daşıyaraq xüsusi hazırlıq istiqamətini əldə edir.

Xüsusi dözümlüyün inkişafı zamanı metodiki yanaşma seçmə xarakter daşıyır.

Ümumiyyətlə, dözümlüyün inkişafı illik məşq silsiləsində müəyyən dinamikaya malikdir. Əvvəlcə ümumi dözümlülüyün səviyyəsi qalxır, yarış mərhələsi başlayan zaman isə (marşruta çıxma mövsümündə) əsas diqqət xüsusi dözümlüyə verilir. Orqanizmin funksional imkanlarının ümumi səviyyəsinin artırılması sanki xüsusi dözümlülüyün sonrakı inkişafının təməlidir.

Eyni qanunauyğunluq idmançı turistin çoxillik hazırlıq dövründə də müşahidə edilir. İxtisaslaşmanın ilk illərində ümumi dözümlüyün inkişafına xüsusi diqqət yetirilir. İxtisaslaşmanın artırılmasından əlavə, istiqamət xüsusi dözümlüyün inkişafı tərəfə dəyişir.

İdmançı turistin hazırlığı zamanı qüvvə dözümlüyünə kifayət qədər böyük diqqət ayırmaq lazımdır. Qüvvə dözümlüyünün inkişafı üçün əsasən, nisbətən kiçik olan ağırlıqla işin həcmi çoxaltmaq lazımdır. Bu qəbildən olan hərəkətlərin tətbiqinin

daha geniş yayılmış forması «dairəvi məşq»dir. Bu «dairə»yə kifayət qədər böyük ağırlıqla yanaşı, az ağırlığa malik məşqlər də daxil edilə bilər, lakin belə olduğu təqdirdə təkrarlanmanın sayı çox olmalıdır. Dərə-təpəlikdə keçirilən kross məşqlərində torpağın xüsusiyyətindən istifadə etmək yaxşı nəticələr verir (qalın qar örtüyünün və ya yumşaq torpağın olması).



XII FƏSİL. XƏRİTƏ VƏ PLAN

Yer səthinin kağız üzərində şərti işarələrlə müəyyən miqyasla kiçildilmiş təsvirinə plan deyilir. Yer səthinin böyük bir hissəsinin yerin ayrılığı nəzərə alınmaqla verilən təsviri xəritə adlanır. Xəritəni fərqləndirən cəhət coğrafi koordinatlar torudur. Plan və topoqrafik xəritələrdə həm də düzbucaqlı koordinatlar toru çəkilir.

Plandan fərqli olaraq xəritənin müxtəlif yerlərində miqyas dəyişəndir. Böyük miqyaslı xəritələrdə bu fərq böyük deyildir. Miqyası 1: 2500-dən böyük olan xəritələr plandan fərqlənirlər.

Məzmununa görə xəritələr iki növdür: ümumcoğrafi və xüsusi xəritələr.

Ümumcoğrafi xəritələr relyefi, hidroqrafiyanı, qismən torpaq-süxur və bitki örtüyünü, yolları, yaşayış məntəqələrini, sosial-iqtisadi obyektləri və başqa elementləri əks etdirməklə, miqyasına görə topoqrafik (1: 1000000 miqyasa qədər) və panoram (1: 1000000-dan kiçik miqyaslı) ola bilər.

Xüsusi xəritələrə geoloji, hidroloji, torpaq, siyasi-inzibati, iqtisadi, yol, relyef və s. xəritələr aid edilir.

Topoqrafik xəritələrdə yerin təsvirinin tamlığı və dəqiqliyi miqyasdan və yerin xüsusiyyətindən asılıdır. Miqyas nə qədər böyükdürsə, bir o qədər xəritə də tam və aydın olur. Məkanda nə qədər az təvsiat olsa, onlar xəritədə daha dolğun göstərilmiş olur.

Xəritənin məzmununun dolğunluğu müəyyən amillərlə xarakterizə olunur. Yaşayış məntəqələri qum miqyaslı xəritələrdə tam göstərilir. 1:1000000 miqyaslı xəritələrdə həyətlər və tikintilər də qismən təsvir olunur. 1:2000000 və daha kiçik miqyaslı xəritələrdə yaşayış məntəqələri qismən verilir. Avtomobil yolları iri miqyaslı xəritələrdə tam təsvir olunur. 1:1000000 və 2:000000 miqyaslı xəritələrdə bütün şosse və torpaq yollar verilir, 1:5000000 miqyaslı xəritələrdə bütün şosse yolları və qismən torpaq yollar çəkilir.

Çaylar 1:25000 – 1:1000000 miqyaslı bütün xəritələrdə göstərilir, 1:2000000 və ondan kiçik miqyaslı xəritələrdə bu miqyasla 0.5-1 sm-dən uzun çaylar göstərilir.

Miqyas. Xəritədə(planda) xəttin uzunluğunun yer üzərindəki uyğun xəttin uzunluğuna nisbəti miqyas adlanır. Miqyaslar ədədi və xətti növlərə bölünməklə, adətən xəritənin və ya planın aşağı kəsiyində göstərilir.

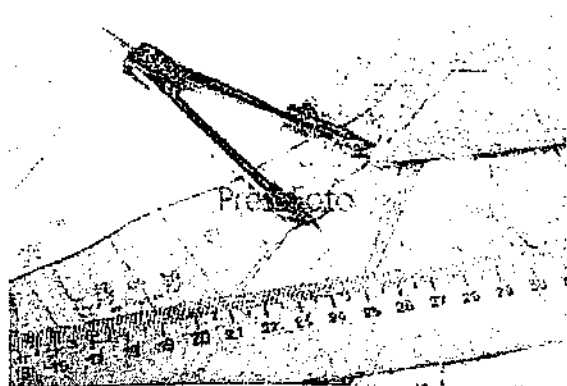
Ədədi miqyas kəsir şəklində yazılır. Bu kəsrin surətində vahid, məxrəcində isə məkanın xəritədə kiçilmə dərəcəsini göstərən ədəd olur. Ədədi miqyasın əsas üstünlüyü ondadır ki, istənilən miqyaslı xəritələrdə məsafələri təyin etmək üçün istənilən ölçülərdən istifadə etmək olar. Mənfi cəhəti isə hesablamaların zəruriliyidir.

Xətti miqyas ədədi miqyasın qrafik təsviridir. Bu, xətti miqyasın əsası adlanan bərabər uzunluqlu parçalara bölünmüş düz xətdir. Əsas elə seçilir ki,

ona məkanın tam yüz və ya min metri uyğun gəlsin. Məsələn: əgər 1:5000000 miqyaslı xəritənin xətti miqyasını qurmaq lazımdırsa, əsas üçün 2 sm uzunluqda parça seçmək məqsədəuyğundur. O zaman, hər belə parçaya məkanda 1 km məsafə uyğun gələcək. Əsasın uzunluğundan kiçik olan xəttləri ölçmək üçün onu 5-10 bərabər hissələrə bölmək lazımdır.

Topoqrafik xəritələrdə miqyası seçərkən səyahətin növü, seçilmiş rayon, marşrutun mürəkkəblik kateqoriyası nəzərə alınır. Dağ və su marşrutlarının təşkilində böyük miqyaslı xəritələrdən, avtomobil və velosiped yürüşlərində daha kiçik miqyaslı xəritələrdən istifadə etmək məqsədəuyğundur.

Xəritədə məsafələri ölçmək üçün pərgar və ya xətkəşdən istifadə olunur.



Xəritənin işə hazırlanması. Xəritənin işə hazırlanması bir neçə mərhələdən ibarətdir: xəritənin qiymətləndirilməsi, xəritənin vərəqlərinin yapış-

dırılması, xəritənin yığılması, məkan elementlərinin xəritədə qeyd edilməsi.

Xəritənin qiymətləndirilməsi aşağıdakı ardıcılıqla aparılır:

➤ vərəqin aşağısındakı yazıya görə miqyası müəyyənləşdirmək;

➤ xəritədə 1 sm-in neçə metr və ya kilometrə bərabər olduğunu və kitlometrik torun kvadratının tərəflərinin santimetrlerle ölçüsünün aydınlaşdırılması;

➤ xəritədə daha çox dəyərli obyektlərin ölçülərini qiymətləndirmək;

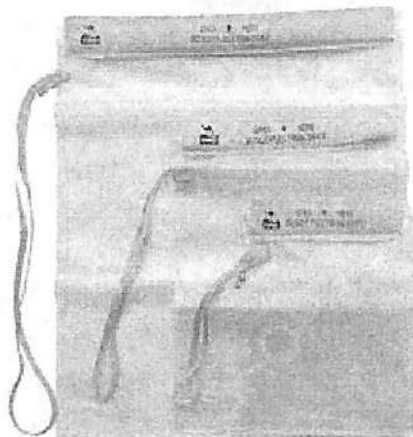
➤ nöqtələrin nisbi və mütləq hündürlüyünü ölçmək və relyefin təsvirinin dolğunluğunu qiymətləndirmək üçün məlumatları hazırlamaq;

➤ xəritənin müasirliyini, inandırıcılığını və məkanla uyğunluğunu aydınlaşdırmaq.

Xəritənin vərəqlərinin yapışdırılması zamanı onların yerləşmə sxemi tərtib olunur. Sxemə uyğun olduqda vərəqlər şərq və cənub çərçivədən kəsilir. Kəsmə iti alətlə (bıçaq, qayçı, ülgüc) vərəqin daxili çərçivəsinə uyğun aparılır. Vərəqləri sıra ilə, yaxud da uzununa yapışdırmaq lazımdır. 10-dan artıq vərəqi bir-birinə yapışdırmaq məsləhət görülmür. Planlaşdırılmış marşrutla daha çox vərəq düşürsə, vərəqləri 2-3 yerə ayıraraq ardıcıl yapışdırmaq məsləhətdir.

Marşrutda xəritənin istifadəsinin rahatlığı və xəritənin qorunması üçün xəritələrin fotosurətləri çıxardılır. Hər fotosurətin ölçüsü 13 x 8 sm-dən

böyük olmamalıdır. Fotosurətlər xüsusi su keçirməyən paketlərdə, yaxud sellüoiddən hazırlanmış planşetdə yerləşdirilir. Bu da onların qorunmasını təmin etmiş olur.



Marşrutqapalı dairə üzrə keçir saxəritəni cəhətlər əsəmtləşməni saxlamaqla yığmaqlazımdır. Qrupun hərəkət etdiyi rayonun zolaq dırsa, onda xəritəni marşrut xətti boyunca yığmaq məqsədu yğundur.

Məkanın ayrı-ayrı elementləri xəritədə müxtəlif rənglərlə və ya şərti işarələrin böyüdülməsi ilə qeyd edilir. Bu iş adətən berrəngli xəritələrdə aparılır. Qeyd etmədə aşağıdakı rənglərə riayət olunmalıdır:

- əkinlər (meşələr, bağlar, kolluqlar – yaşıl rənglə;
- nazik meşə zolaqları və yol kənarındaki əkinlər – nazik yaşıl xətlə;

- bataqlıqlar – göy rənglə, üfqi ştrixlərlə təkrar;
- çay və arxlar – göy rənglə qalınlaşdırılmalı;
- yollar – qəhvəyi rənglə qalınlaşdırılmış xətlə;
- yaşayış məntəqələri – kənar konturları çəkilməklə, qara rənglə ştrixlənməli;
- relyefin elementləri, körpülər – uyğun rəngin daha da qalınlaşdırılması və ya onların dairəyə alınması.

Məkandasəmtimüəyyənətmə. Cəhətləri kompasla (idmankompası, mayeli kompas və s.) göy cisimlərinə görə, yerləşməyə, obyekt və müxtəlif əlamətlərə görə müəyyən etmək olar.

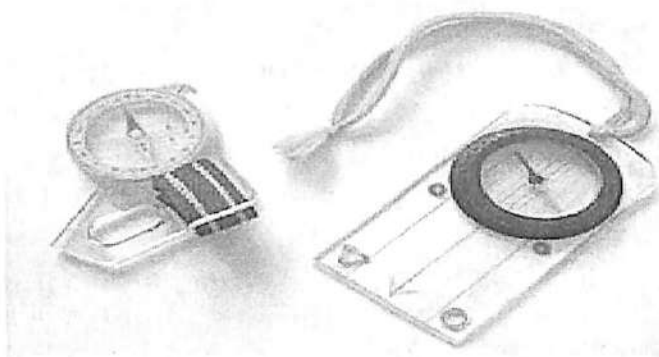


Kompasdan istifadə
 etməkləsəmtimüəyyənətmək üçün kompasın maqnit lənmiş ucunu «0» nöqtəsi (şimal) üzərində şimala doğru istiqamətləndirdikdən sonra, göstərilən səmtə doğru dönmək lazımdır. Göstərilən səmt və «0» nöqtəsi arasındakı bucaq azimut adlanır.

Azimut şimal səmti ilə göstərilən səmt arasındakı bucaqdır və 0° - 360° ilə ölçülür.

Ancaq onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, əksər hallarda maqnit əqrəbinin göstərdiyi istiqamət (maqnit meridianı) həqiqi coğrafi meri-

diandan müəyyən bucaq qədər fərqlənir. Bubucaq «maqnitmeyilliyi» adlanır. Buna görə də xəritə ilə səmti müəyyən etmə zamanı və ya xəritədən azimutu müəyyən etmə zamanı üzəliş etmək lazım gəlir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, maqnit dalğaları daha çox olan ərazilərdə kompasın göstəricilərində yanılmalar mümkündür.

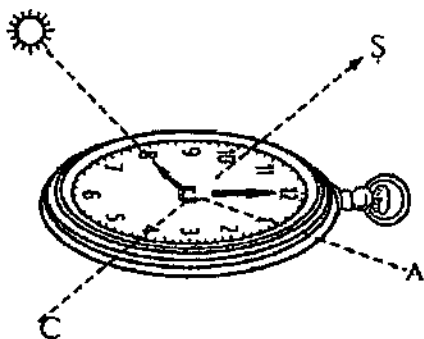


Göycisimlərinə görə cəhətlərin müəyyənetmə.

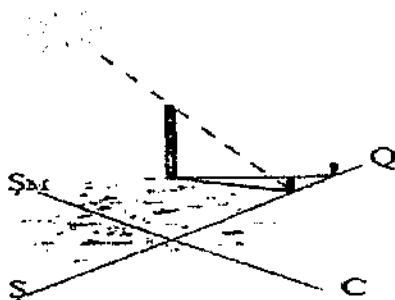
Cəhətləri günəşə görə təxmini, yəni gözə yarı müəyyən etmək olar. Şimal yarım kürəsində günəş yerli vaxtla 7^{00} -da şərqdə, saat 13^{00} -da cənubda, saat 19^{00} -da qərbdə, saat 1^{00} -da şimalda yerləşir. Bir saat ərzində günəş orta hesabla 15^0 yerini dəyişir. Verilən andakı saatla saat 13-ün fərqi vurduqda günəşin cənub istiqamətindən neçə dərəcə aralandığı bucağı almış olarıq.

Cəhətləri saat vasitəsilə günəşə görə müəyyən etmək üçün saati üfq istiqamətdə tutub, onu elə döndərmək lazımdır ki, saatin əqrəbi günəşə istiqamətlənsin. Saatin əqrəbi ilə mərkəzdən 1

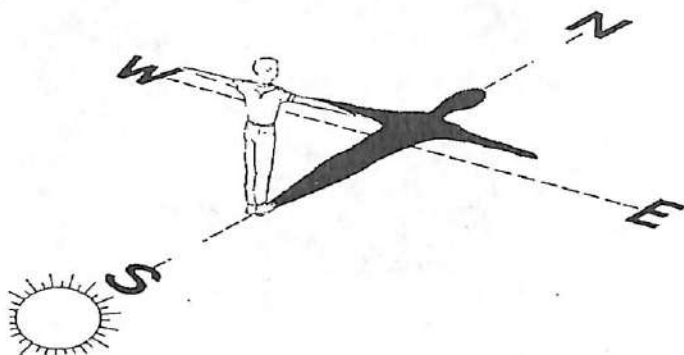
rəqəmi istiqaməti arasındakı bucağı yarıyabölən düzxətt cənubu göstərir.



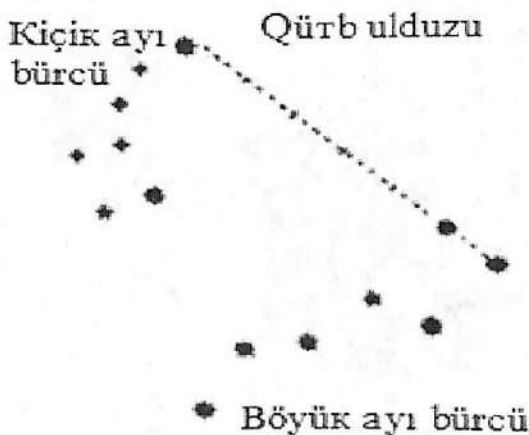
Cəhətləri kölgənin təpəsinin yerini dəyişdirməsinə görə də təxmini müəyyən etmək olar. Bunun üçün səthi düz, hamar olan meydançada bir payabasdırılır. Sonrabu payanın kölgəsinin təpəsi qeyd olunur və nişanlanır. 10-15 dəqiqədən sonra kölgənin hazırkı vəziyyətinin təpəsi qeyd olunur və nişanlanır. Birinci nişandan ikinci nişana çəkilən xətt təxminən qərbdən ərqə olan istiqaməti, ona perpendikulyar çəkilən xətt isə şimaldan cənuba doğru istiqaməti göstərəcəkdir.



İdmançı turist öz kölgəsinə görə də istiqaməti müəyyən edə bilər.

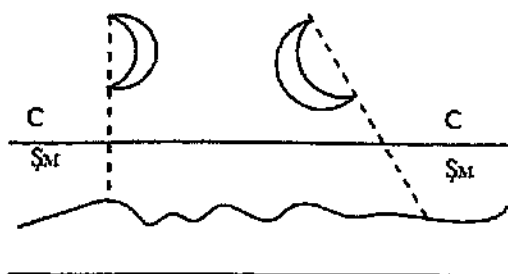


Gecə vaxtı Qütb ulduzuna və yaxud aya görə cəhətləri müəyyən etmək olar. Qütb ulduzu həmişə şimal istiqamətində olur. Qütb ulduzunun yeri Böyük Ayı bürcünə əsasən müəyyən olunur. «Çalov»un iki kənar ulduzundan keçən xəyali düz xəttin üzərindəki bu ulduzlar arasındakı məsafədən beş dəfə böyük məsafədə parlaq Qütb ulduzu yerləşir.



Buludlar göy üzünü aldıqda, yəni Qütb ulduzu görünməz olduqda, Ay isə görünərsə, cəhətlər aya görə müəyyən olunur:

Ayın forması	Ayın təxmini yeri		
	saat 19 ⁰⁰ -da	saat 1 ⁰⁰ -da	saat 7 ⁰⁰ -da
Ay diskinin sağ yarısı görünür	Cənubda	Qərbdə	-
Bədrələnmiş ay	Şərqdə	Cənubda	Qərbdə
Ay diskinin sol yarısı görünür	-	Şərqdə	Cənubda



Günəşə görə əşyaların yerləşməsini göstərən əlamətlər:

- əksər ağacların qabığı şimal tərəfdə qalın, cənub tərəfdə nazik və elastikdir;
- ağacların, damların şimal tərəfi göbələklərlə örtülür;
- qarışqa yuvaları ağacların, kötöklərin, kolla-

rın cənub tərəfində yerləşir, yuvaların şimal tərəfi dik, cənub tərəfi maili olur;

➤ yaz aylarında tarlaların ot örtüyü şimal tərəfdə daha sıx olur;

➤ meyvə və giləmeyvələr yetişmə rəngini ən tez cənub tərəfdən alırlar;

➤ yayda böyük daşların, tikililərin, ağacların və kolların cənub tərəfində torpaq daha çox quru olur;

➤ cənub yamaclarda qar daha tez əriyir, ərimə nəticəsində qar üzərində cənuba yönələn çatlar əmələ gəlir.

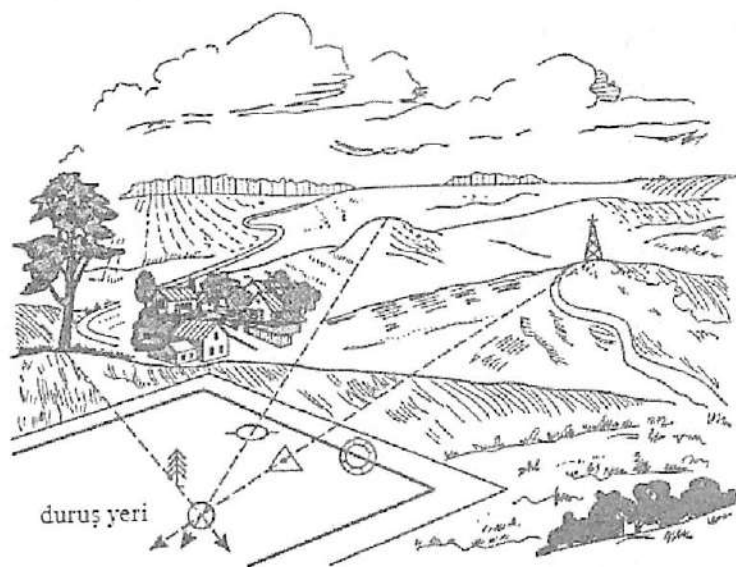
➤



Müxtəlif şəraitlərdə səmti müəyyən etmə. Məsələdə cəhətlərin müəyyən olunması və yoldan kənar-

da istiqamətin saxlanması əsas vasitəsi kompasdır. Cığır, yollar və onların kəsişməsi, çaylar, relyefin kəskin ifadə formaları, uçurumlar, çuxurlar, təpələr, zirvələr, meşələr, bataqlıqlar və s. səmti müəyyən etmədə ən əlverişli vasitələr sayılır. Azimuta görə hərəkət edərkən, məsafənin ölçülməsindəki xətlərin mümkünlüyü nəzərə alınmalıdır.

Dağlarda hündürlüklərdən ətrafı müşahidə etməklə səmti müəyyən etmək əlverişli sayılır. Müəyyənləşdirici kimi aşağıdakılardan istifadə olunur: yollar, yaşayış məntəqələri, geodeziya və astronomik nişanlar, çaylar, çay qovşaqları, sıldırım qayalar, dik yamaclar, meşə və çəmənliklərin konturları.



Sözsüz ki, hərəkətin ümumi istiqaməti kompas əsasən saxlanılır. Buna baxmayaraq marşrutda xüsusi əlamətlər də səmti müəyyən etmə amili kimi

əlverişlidir:

➤ bir çox rayonlarda dağların cənub yamacları maili, şimal yamacları dik olur;

➤ enli yarpaqlı ağaclar əsasən cənub yamaclarda, iynəyarpaqlı ağaclar şimalda bitir;

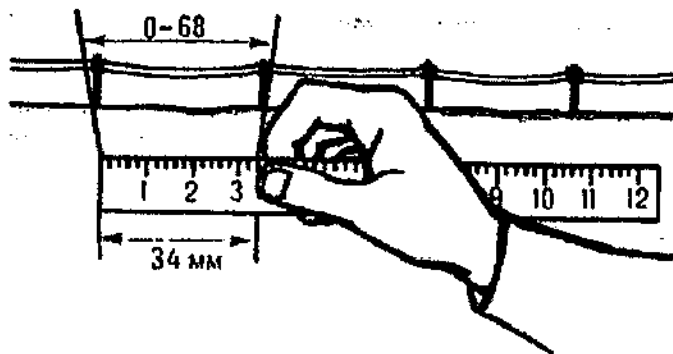
➤ cənub yamaclarda ot örtüyü, şimal yamaclarda isə ağaclar üstünlük təşkil edir;

➤ qar zonası şimal yamaclarda cənuba nisbətən aşağı düşür.

Səmti müəyyən etmə üçün təcrübədə sınıanmış ümumi qaydalar mövcuddur:

1. Əvvəlcədən xəritədə maqnit meridianın istiqamətini göstərən paralel xətlər çəkilir.

2. Yürüşdə daim görünən müəyyənedicilərə qədər məsafə gözəyarı ölçülərək nəticələr xəritə ilə müqayisə edilir.



3. Çayların artıq qollarını gördükdə tələsik nəticə çıxarılmamalıdır. Xəritənin miqyası kiçik olduqda, onda çox detallar əks olunmur və çaylar, yollar, silsilələr haqqında məlumatlar daha çox ümumiləşdirilir. Yaxın müəyyənedicidən düzgün

ölçülmüş məsafə və ondan hərəkətin o istiqaməti lazım olan obyektə kifayət qədər yüksək dəqiqliklə tapmağa kömək edir.

4. Marşrutda hərəkət zamanı xəritə ilə yer arasında əlaqə saxlamaq kiçilmiş məsafənin düzgün hesablanmasına kömək edir. Vaxtı qeyd etməklə və relyefin xarakterindən, turistlərin yükündən asılı olaraq orta sürəti bilməklə istiqaməti müəyyən etmək mümkündür.

5. Azimutla hərəkət zamanı istiqaməti qrupun önündə gedən aparıcı (lider) saxlayır. Qrupu tamamlayan, yəni qrupun sonuncusu yoldan kənara çıxmaları daha tez görür. Buna görə də liderlə sonuncu iştirakçı arasında qarşılıqlı əlaqə saxlanılmalıdır.

İdman turizmi üzrə ixtisaslaşanlar hava şəraiti, havanın əlamətləri haqqında da müəyyən biliklərə malik olmalıdırlar.

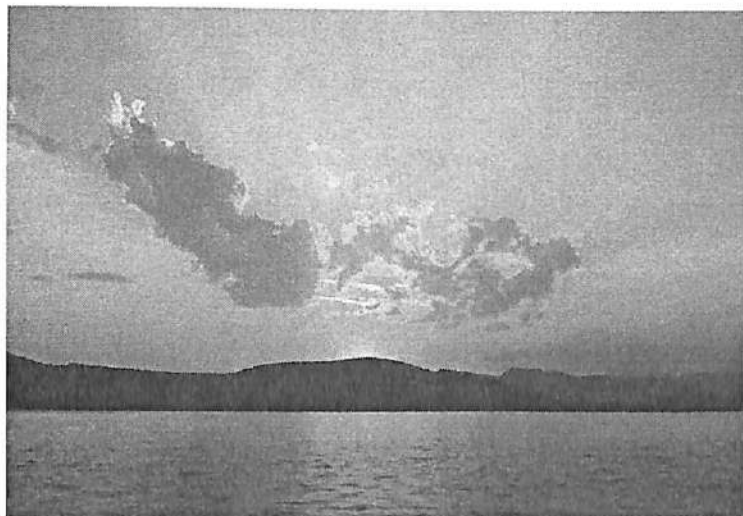
Yağıntısız, havanın əlamətləri:

➤ gün çıxanda və batanda üfüq sarı, qızılı, çəhrayı rəngdə olur, onun yaşıl rəngi havanın belə şəraitinin uzun müddət saxlanacağını göstərir;

➤ yayda pis havadan sonra küləyin tədricən zəifləməsi, buludların azalması gecənin sərin keçəcəyi;

➤ günəşin çıxması ilə qalaq buludların əmələ gəlməsi, günorta onların böyüməsi, axşama doğru onların parçalanması və günəş batandan sonra tamam yox olması;

- günəş batandan sonra şəhin əmələ gəlməsi, günəş çıxana yaxın çoxalması;
- günəş çıxdıqdan sonra isə yox olması;
- yazda və payızda şəh əvəzinə yerdə və damlarda qırovun əmələ gəlməsi;
- yayda gecələr bataqlıq və çay üzərində dumanın yığılması;
- dağların zirvələrinin tüstü ilə örtülməsi;
- yayda gecələr küləyin tamamilə olmaması, günorta güclənməsi, axşam yenidən kəsilməsi;
- gündüz küləyin dənizdən, axşam isə qurudan əsməsi;
- havanın təzyiqinin artması.



Yağıntılıhavanın əlamətləri:

➤ üfüqdə nazik, lələkli buludların əmələ gəlməsi, belə buludlar sübut edir ki, əlverişsiz hava bizdən 900-1000 km məsafədədir və 20 saatdan sonra bizə çatacaq;

➤ nazik lələkli buludların tədricən bütün səmənəni örtərək sıx laylı lələkli buludlara çevrilməsi;

➤ laylı lələkli buludların günəşin və ya ayın qabağını örtərək onları görünməz etməsi;

➤ səhər şəfəqinin tünd qırmızı rəng alması;

➤ küləyin istiqamət və sürətinin kəskin dəyişməsi və axşama doğru güclənməsi;

➤ havanın təzyiqinin aşağı düşməsi;

➤ şəh və qırovun olmaması.



Əlverişli havanın əlamətləri:

➤ ay doğanda tez yox olan qırmızı dairə ilə haşiyələnir;

➤



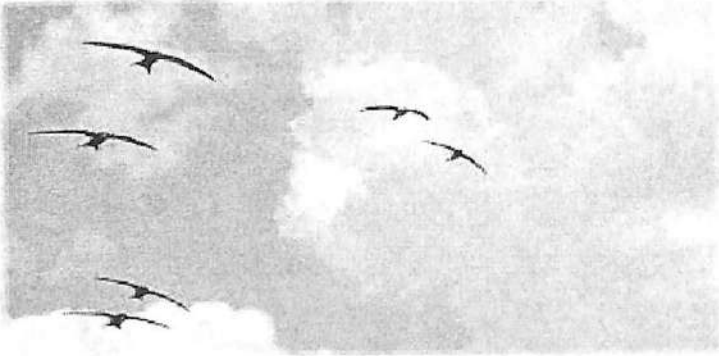
➤ Ulduzlar yaşıl rənglə zəif sayrışırlar;



➤ ayın buynuzları iti olur;



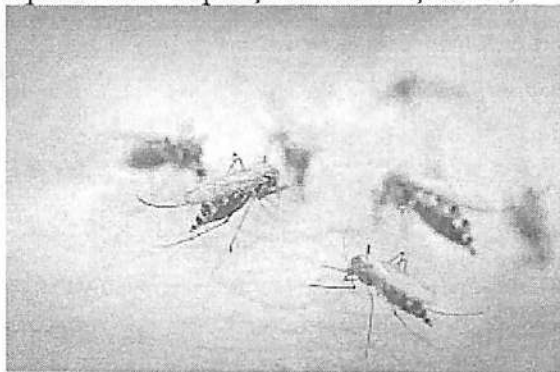
➤ qaranquşlar hündürdən uçurlar;



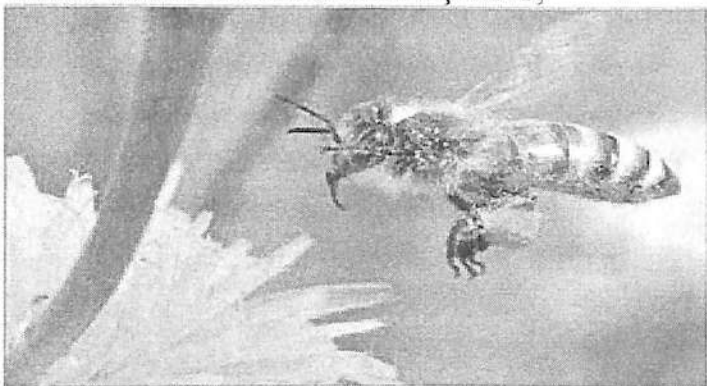
➤ qarışqalar yüksək fəallıq göstərirlər;



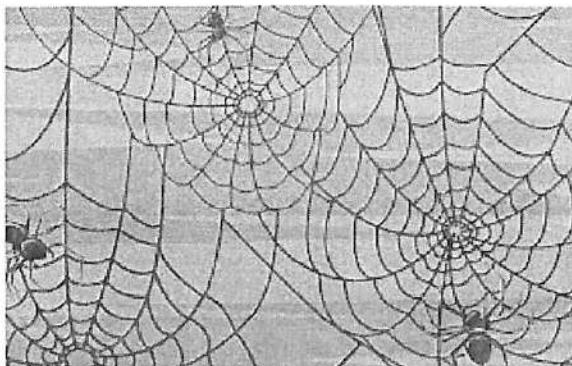
- ağcaqanadlar topa şəklində uçurlar;



- arılar səhər tezdən ətrafa uçurlar;



- otlarda, kollarda və ağaclarda sıx hörümçək toru olur;



- zəncirotular açılır;



- nohur və çaylarda açılmış ağ və sarı zənbaqlar bir-birinə qarışırlar;



- tüstü şaquli olaraq yuxarı qalxır;



- tonqalda kəmərlər tez k l  d n r v  zəif közərir.



 lveriŐsiz havanın əlamətləri:

- ulduzlar qırmızı və ya parlaq göy rəngdə sürətlə sayrıŐırlar;



- qaranquŐlar aŐaĐıdan uŐurlar;



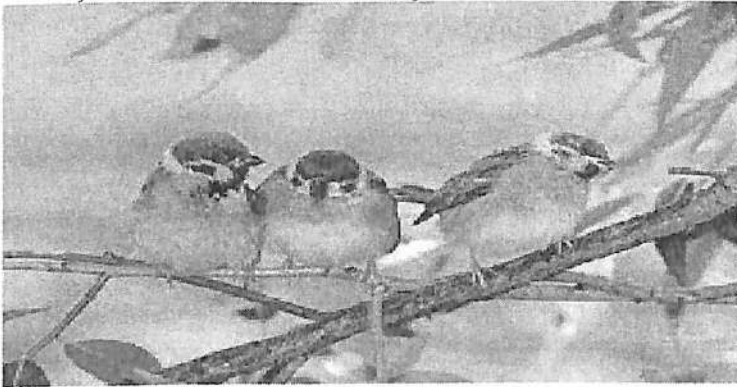
- gündüz bayquşlar qışqırırlar;



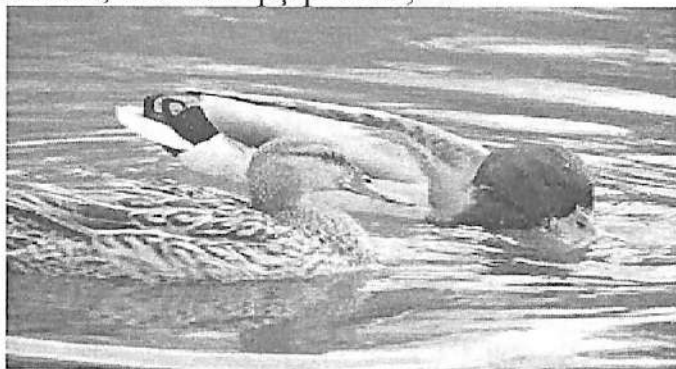
- toyuq və sərçələr tozda çimirlər;



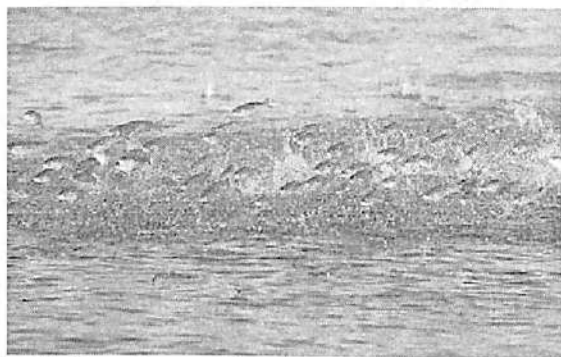
- sərçələr ucadan cikkildəşirlər;



➤ ördəklər, qağayılar və qu quşları suya tez-tez baş vururlar, ucadan qışqırırlar;



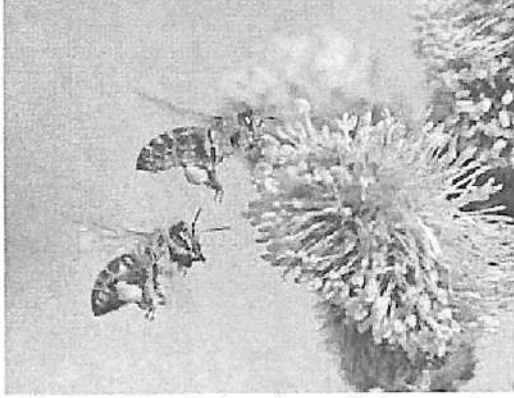
➤ balıqlar sudan tullanırlar və miğmiğaları tuturlar;



➤ qurbağalar bataqlıqdan çıxıb, boğuş-boğuş quruldayırlar;



- arılar çox uçuşur, axşama doğru fəallaşirlar;



- qarışqalar yuvalarında gizlənərək girəcəyi bağlayırlar;



- yerin üzərində həşəratlar görünmür, torpaq qurdları yerin üstü ilə sürünürlər;



- itlər az yeyir, çox yatırlar;



- pişiklər pəncələrini əng və qulaqlarına sür-
türlər;



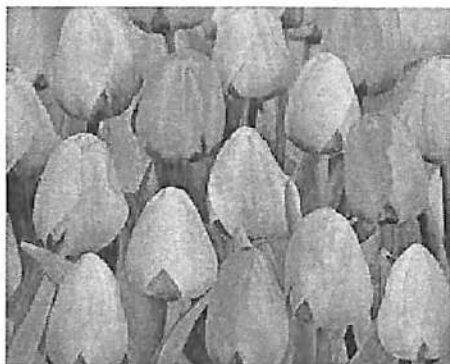
- mal-qara acgözlüklə ot yeyir;



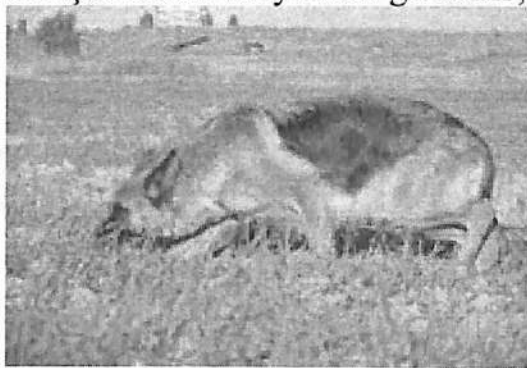
➤ atlar finxırırlar;



➤ zəncirotu, zanbaq və su zanbağı çiçəklərini bağlayır;



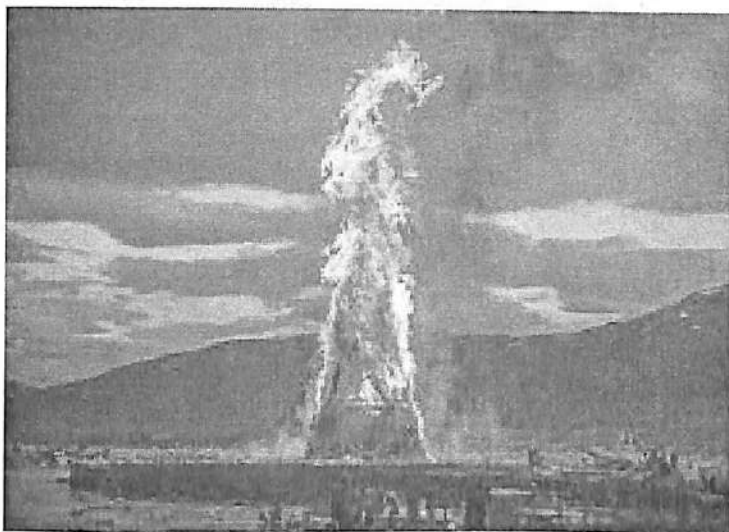
➤ səslərin eşidilməsi və iybilmə güclənilir;



- tonqalın kömürləri parlaq közərir;



- tüstü yumaqlanır və hər tərəfə yayılır.



XIII FƏSİL. ÖZÜNÜMÜHAFİZƏ TEXNİKASI

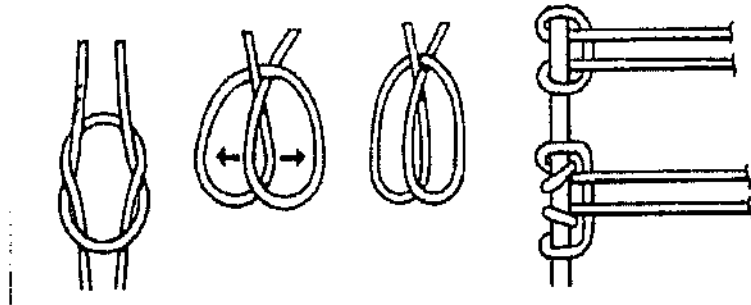
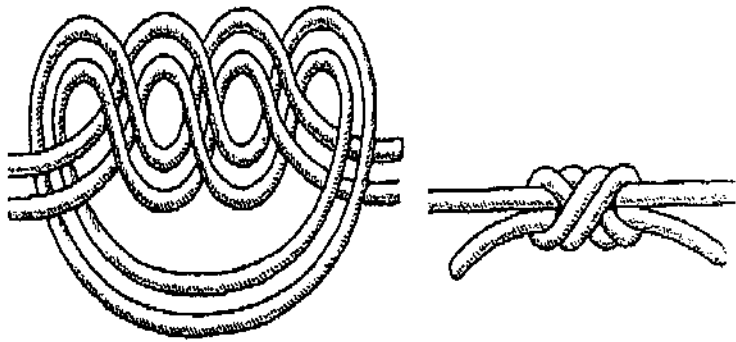
İdman turizmində hər bir idmançı özünümü-hafizə texnikasının əsaslarına mükəmməl yiyələnməli, əldə etdiyi bilik, bacarıq və vərdisləri yürüş zamanı rəşional şəkildə tətbiq etməyi bacarmalıdır. Özünü mühafizənin əsasını istifadə olunan ləvazimatlar və onların tətbiqi üsulları təşkil edir.

Müxtəlif tipli marşrutlarda özünümühafizə məqsədi ilə əsasən dəmir uclu əl ağacından, buzqıran və kəndirlərdən istifadə olunur.

Düynlər. Turistlər kəndirdən istifadə edərkən onun düyünlənmə üsullarını bilməlidirlər. Düyünlərin əsas, köməkçi və bələdçi kimi qrupları mövcuddur. Bu qruplarda müxtəlif üsulla bağlanmış düyünlər komplektləşdirilib.

Eyni qalınlıqlı kəndirləri bağlamaq üçün toxucu və düz düyünlərdən, müxtəlif qalınlıqlı kəndirləri bağlamaq üçün bromşkot və akademik düyünlərdən istifadə olunur.

Mühafizə məqsədilə turistin həm özünün, həm də onun kəndirə bağlanması üçün bələdçi düyünləri vurulur. Belə düyünlər kəndirin orta və qurtaracaq hissələrində işlədilir. Bulın düyünü isə kəndirin sonunda bağlanır. Sınədə bağlanma ikiqat repşunurla icra olunur.



Sinəbağlamalarını karabinin köməkliyi ilə əsas kəndirə bağlamaq üçün bələdçi düyünündən bir köməkçi düyün kimi də istifadə etmək mümkündür.

Mühafizə olunmaq üçün müəyyən sahə seçilməlidir. Bu sahə əvvəlcədən yoxlanılmalı və əlverişli olması müəyyənləşdirilməlidir. Mühafizə olunmaq üçün repşunur sinə bağlamasına bərkidilir. Sinə bağlamasının özü isə karabinə, yaxud da düyünün köməkliyi ilə əsas kəndirə bağlanır. Bu bağlamalardözümlü olmalı, sürətli hərəkətə tab gətirməlidir.

Mühafizə olunan brezent əlcək və boran gödəkçəsi geyməlidir. Bədən səthində açıq sahə qalmamalıdır. Ayaq altında kəndirin qarışıq düşməməsi üçün



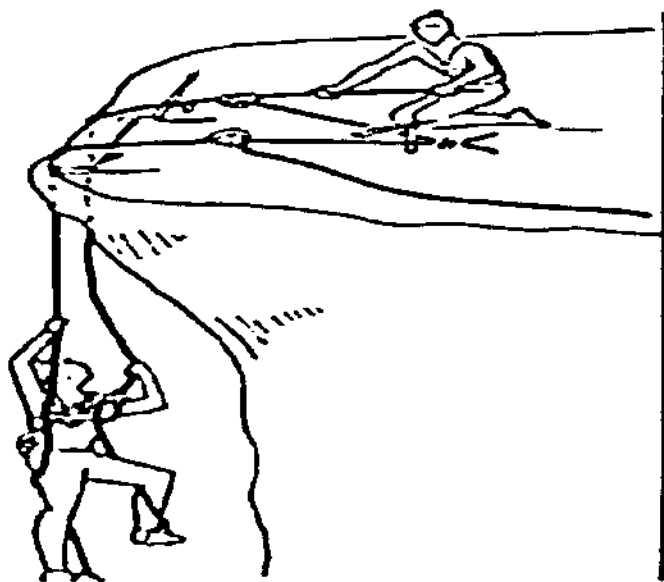
onun artıq hissəsi həlqəvari yığılmalıdır.

Qayalıqlarda özünümühafizə. Qaya hissədə mühafizə zamanı «çuxıntı üzərindən» variantı daha əlverişli sayılır. Qırılma zamanı kəndir itirildikdə qaya çuxıntısından tutaraq yoldaşını saxlamaq mümkündür. Kəndir itirildikdə belə, mühafizə olunan qaya çuxıntısının hər iki tərəfindən tuta bilər.

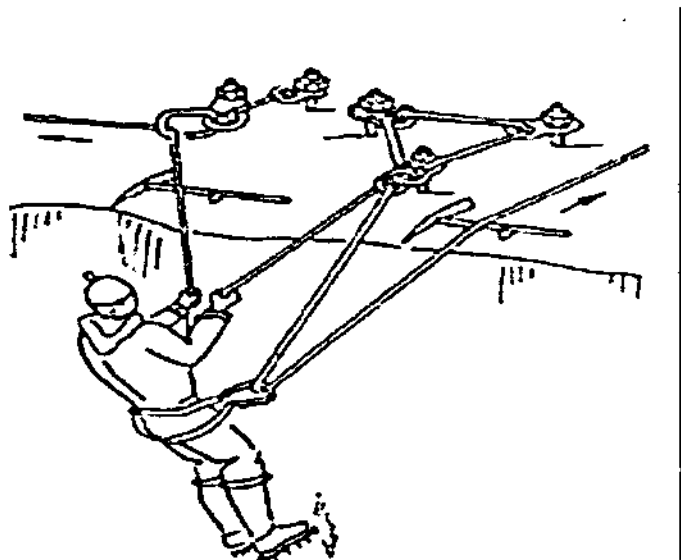
Mühafizə olunana yaxın iştirakçı bir əli ilə kəndiri ona verir, digər əli ilə onu tutur. Bununla yanaşı o, çıxıntının tutma bucağını artırıb-azaldır.

Buzlu sahədə hərəkət zamanı çıxıntı rolunu oynayan buz dirəyindən istifadə olunur. Əvvəlcə buzun yuxarı, bərk olmayan hissəsini qırmaq lazımdır. Sonra bu hissəyə ardıcıl, bərk olmayan zərbələrlə qarmaq vurulur. Qarmaq nisbətən maili vurulmalıdır. Maillik yuxarı tərəfə doğru təxminən 10-15° olmalıdır.

Qarmaqların donmaması və ya günəş şüalarından qızmaması məqsədilə üzərinə xırda doğranmış buz qırıntıları tökmək lazımdır. Düzümlülük məqsədilə 0.5 m aralıda 2 qarmaq da vurulur. Qarmaq-



lar repşunurla bağlanır. Buz qarmaqları arasındakı məsafə 10-12 m olmalıdır. Buzlaq sahənin çatlamış hissəsini keçəndə və ya tullananda əldə olan kəndirin yetərincə olduğunu aydınlaşdırmaq lazımdır.



Qarla örtülmüş buz sahəsini 2-3 nəfər bir-biri ilə bağlanmış şəkildə keçməlidirlər. Onların arasındakı məsafə 10-15 m olmalıdır. Qrupun lideri, yəni öndə gedən qarın xarakterini yoxlayır və onu buzqıranın süngüsü ilə zonalayır. Çatlamış olan sahə, adətən yüngül xəlbirlənmiş qarla örtülü olur. Qrupun mühafizə kəndiri qarda sürünməməlidir. İştirakçılar arasında tarım şəklində olmalıdır. Qar uç-

qunları olan sahələr çox təhlükəlidir. Buna görə də ehtimal olunan belə sahələr müşahidə edilməklə yaxşı olar ki, səhər tezdən keçilsin.

Çaylardan keçid zamanı özünü mühafizə. Dağ və ya tayqa çaylarından keçmək yürüş zamanı təhlükələr yarada bilər. Bunun üçün keçid qaydalarına dəqiq əməl olunmalıdır.

Keçid üçün yer seçərkən, hər şeydən əvvəl çayın bütün xüsusiyyətləri haqqında (keçidlərin, körpünün, bərənin olması) məlumat əldə etmək lazımdır. Bunlar yararlı olarsa istifadə etmək mümkündür.

Dağ və tayqa çaylarının hansı dərədə təhlükəli olduğunu müşahidə etməklə aydınlaşdırmaq çətin-dir. Bunu aydınlaşdırmaq üçün çayın axma sürətini, eni və dərinliyini, suyun axma gücünü, çayla axıb gedən daşların miqdarını, çay yatağındakı daşların nə dərəcədə yerləşməsinə öyrənmək lazımdır.

Su axınının vurma gücü çayın yatağa düşmə məilliyindən və axının gücündən asılıdır. Təcrübəli turist müşahidədən sonra çay axınının keçilib-keçilməz olduğunu aydınlaşdırmaqla bilir. Buna baxmayaraq keçidin etibarlılığı yoxlanılmalıdır. Bunun üçün yürüşün daha təcrübəli iştirakçısı kəndirin köməklili ilə çayı keçməyə cəhd göstərməlidir.

Çayı eninə keçən zaman mühafizədə istifadə olunan kəndirin uzunluğu qısa olmalıdır. Kəndir əvəzinə ağac tir də götürmək olar. Keçid əməliyyatına günün vaxtı və hava şəraiti böyük təsir göstərir.

Dağ çaylarında suyun miqdarı səhər 4-6 arası az olur, axşama doğru isə çoxalır. İsti dağ küləyi və yağış bir neçə saat müddətində (bəzən daha tez)



çayın suyunu çoxalda bilər. Bu zaman çayın eni, yatağı genişlənir və su daha güclü axmağa başlayır.

Çayda daşların miqdarı və yerləşməsi də keçidə təsir göstərir. Əgər daşın üstü ilə su axmırsa, onda bu hissədən keçmək olar. Çünki belə hissədə su axınının gücü minimuma enir.

Üzvlərinin sayı çox olan qrupla keçid üçün tərkibi üç nəfərdən az olmayan köməkədic qrup təşkil edilir. Köməkədic qrupun tərkibinə daxil olanlar çayın axını istiqamətində 15-20 m-lik və bəzən 50

m-lik məsafədə dayanırlar. Elə yer seçirlər ki, keçid zamanı kəndiri qırılan yürüşçüyə kömək etmək əl-verişli olsun. Seçilmiş sahədə kömək etmək cəhdi baş tutmursa, onda yeri dəyişmək lazımdır. Birinci keçənin mühafizə edilməsi xüsusilə vacib sayılır. Onu ipək kəndirin köməyi ilə mühafizə edirlər. Kəndirin ucu bulın düyünü ilə turistin belinə bağlanılır. Bu halda hərəkət etmək asanlaşır. Bundan başqa bu cür bağlama su təkanının təsiri ilə çevrilənin arxası üstə gəlməsini asanlaşdırır. Düyün sinə hissədə bağlanarsa, suyun güclü təkanı onu ön tərəfi üstə çevirə bilər. Bu zaman su onun düz üzünə vuracaqdır. Belə vəziyyətdə xilas olunmaq üçün cəhdlər çox faydasız olur. Buna görə də düyünün öndə olması üçün çiyin bağlamasında bir çiyinlik düzəldilir. Belələklə, birinci gedən sahilə çataraq, kəndiri hər hansı bir daşa, ağaca dolayır və heç bir köməklik olmadan tez çiyinliyi və düyünü açır.

Mühafizə olunanın sinəsinə karabinlə bağlanmış, uzunluğu 30-40 m olan köməkçi kəndir bərkidilir. Sahilə doğru kəldikcə bu kəndir əsas kəndirlə müəyyən bucaq təşkil etməlidir. İrəlində gedənin ümumi kəndirinin çəkisi minimal olmalıdır. Buna görə də mühafizəni təşkil edənlər kəndiri müəyyən uzunluqda verirlər və baş üzərinə qaldırırlar ki, suya toxunmasın. Keçid zamanı bel və çiyindən ke-

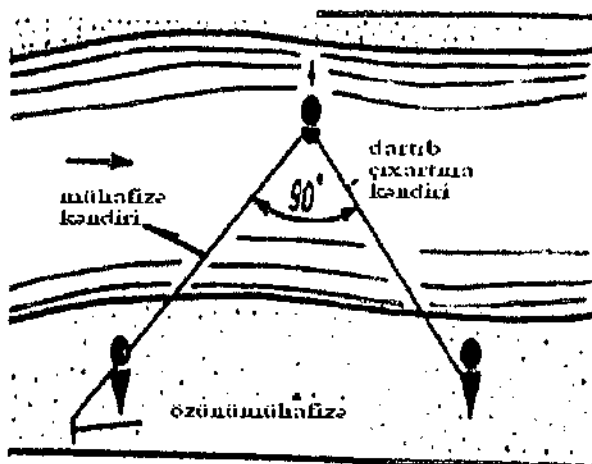
çən mühafizəyə icazə verilir. Belə mühafizələrdə kəndirin uzunluğunu idarə etmək əlverişlidir.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, əsas mühafizə kəndirinin bərk bağlanması qorxuludur. Çünki güclü axın zamanı yıxılan su aşağı çəkir, qırılan kəndir isə onun ayağa qalxmasına və ya üzməsinə maneçilik törədir. Buna görə də mühafizəni elə təşkil etmək lazımdır ki, istənilən halda kəndiri boşaltmaq mümkün olsun. Bununla da turist asanlıqla çayın axını istiqamətində üzərək özünü sahilə çəkib çıxara bilər. Əgər bağlanmış kəndir lazımi dərəcədə etibarlı sayılmırsa, bu zaman onun ucu nisbətən tab gətirəcək ağacın gövdəsinə və ya ağac koluna bərkidilə bilər. Kəndiri bir neçə dəfə ağac kolunun kök hissəsinə yaxın yerdə budaqlara dolamaq lazımdır. Sürüşməsinə deyə uc hissəsi əlavə olaraq kənarında yerə vurulmuş ağac parçasına bağlanılmalıdır.



Kəndir mühafizə olunandan çayın axını istiqamətində aşağıda olmalıdır. Bu vəziyyətdə o qırılsa belə, çayın axarı boyu üzməyə maneçilik törətməz. Mühafizəyə kömək edənlər qırılma zamanı turistə elə şərait yaratmalıdırlar ki, o, müəyyən sahəni üzə bilsin. Bundan sonra onu cəld dartıb sahilə çıxarmaq lazımdır. Sahilə çıxdıqdan sonra ona köməkçi kəndirlə digər sahilədən karabin vasitəsilə əsas kəndirə bağlanan isti paltar göndərilir.

Keçiddə iştirak edənlər növbə ilə özlərini sinə düyünü ilə bağlayır, karabinin köməyi ilə sürəhi (ucları hər iki sahilə bağlanmış əsas kəndirdən düzəldilmiş asma) vasitəsilə əlaqə saxlayırlar. Sinədən sürəhiyədək olan kəndir qolun uzunluğundan qısa olmalıdır. Əks halda güclü su axını vurduqdan sonra, qalxmaq mümkün olmaz. Keçid üçün turist üzü axına tərəf olmaqla, iki əllə sürəhidən tutur.



Yana addımlamaqla irəliləyir. Ayaqları ilə yerə möhkəm istinad edir. Keçidə buraxılan turistin bel hissəsindən köməkçi kəndir keçirilir. O arxası ilə bu kəndirə söykənməlidir. Belə olduqda kəndirin elastik gücü onu irəli yıxmaz.

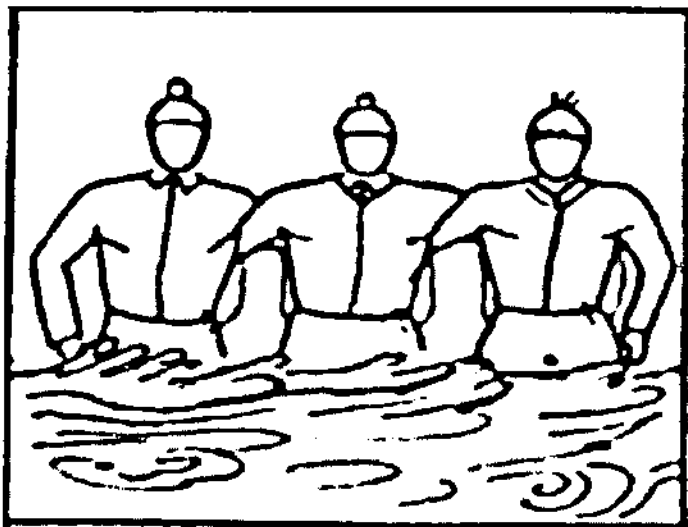
Kəndiri çayın axınından yuxarı istiqamətdə duran və mühafizəyə kömək edənlər (iki nəfərdən az olmamalıdır) əllərində tuturlar. Onların belə yerdə durması, qırılma zamanı karabini ühafizə olunana sürüşdürməni asanlaşdırır.

Təşlükəsiz çayları «tacik» üsusi ilə keçmək olar. Bunun üçün keçilən sahədə çay dayaz olmalıdır. Turistlər bir cərgə yaradırlar. Yanlarda təcrübəli turistlər yer alır. İştirakçılar bir-birlərinin çiyinlərindən tutaraq irəliləyirlər. Hərəkət ehtiyatla, bir-birinə kömək etməklə, qısa addımlarla icra olunur. Hər bir iştirakçı yoldaşının irəli addım atdığı zaman onu mühifazə etməlidir. İştirakçı bədənin ağırlığını möhkəm dayaq təşkil etmiş ayaqdan digər ayağa salmazdan öncə, dərinliyi ayağı ilə yoxlamalı, elə müvafiq yer seçməlidir ki, burada daş tərpənməz və sürüşməz olsun.

Yalnız bunu müəyyən etdikdən və yoldaşının hərəkətə hazır olduğunu bildikdən sonra irəli addım atmaq olar.

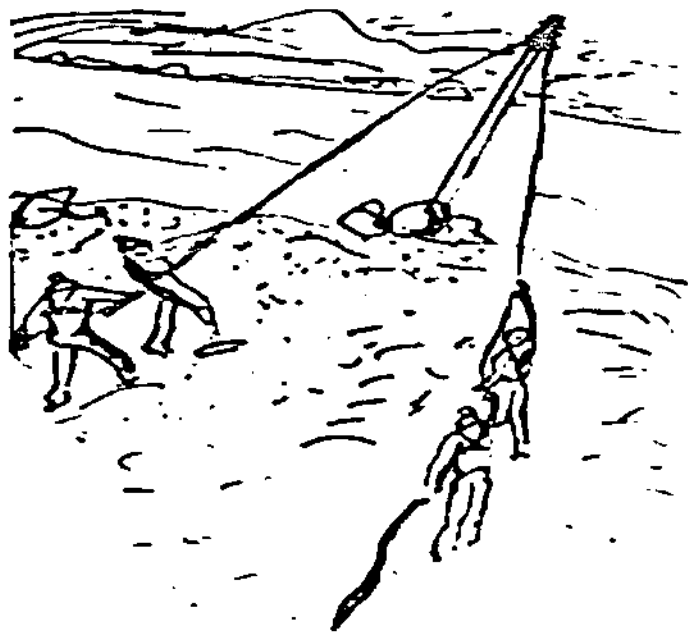
İti axan çaylarda keçid üçün elə yer tapılmalıdır ki, orada yatağın bir hissəsini daşların üzəri ilə addımlamaqla, suda olan ağacların köməyi ilə keçmək mümkün olsun.

Əriyən çayları üzüb keçən zaman ağac parçası və bir-birinə bağlı olan quru budaqlardan da istifadə etmək olar. Keçid zamanı müəyyən dərəcədə



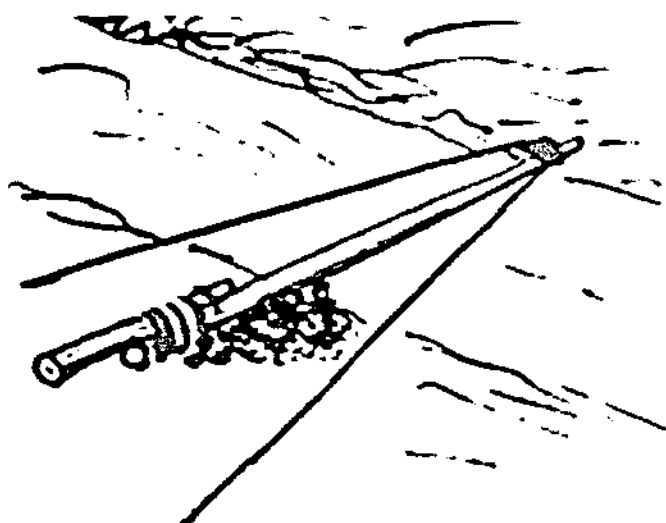
əhəmiyyətli olan vasitə müxtəlif əşyalarla doldurulmuş olan taya şəkilli yol çantasıdır. Bu çanta çadıra bürünmüş və əlavə olaraq bir parça plastik lövhə ilə bağlanmış olur. Belə bağlamalar çayın gücünə davamlı olurlar. Taya iki əsas və ya köməkçi kəndirlərlə bağlanır. Ondən 3-4 iştirakçı asanlıqla tutaraq bir sahildən digərinə keçirlər.

Keçidlər üçün sahilə müəyyən qurğular da düzəldilir. Bunun üçün ilk növbədə şam və yaxud küknar ağacından olan, müəyyən ölçüdə tir tapmaq lazımdır. Tirin bir başı yerə dayaq edilir. Digər başı isə müvafiq sahilə çıxarılmalıdır. Bunun üçün sahilə dayaq düzəldilir. Dayaq daşların köməkliyi ilə künc şəklində qurulur. Tirin müvafiq başı balta ilə yonulub yerə basdırılır və dibi doldurulur. Digər ucu isə üzəngi ilə əsas kəndirin mərkəzinə bağlanılır. Turistlər iki komandaya bölünürlər. Hər bir komanda kəndirin bir ucunu çəkir. Əvvəlcə iki nəfər şalbanın hər iki tərəfi üzərinə çıxaraq kəndiri uc



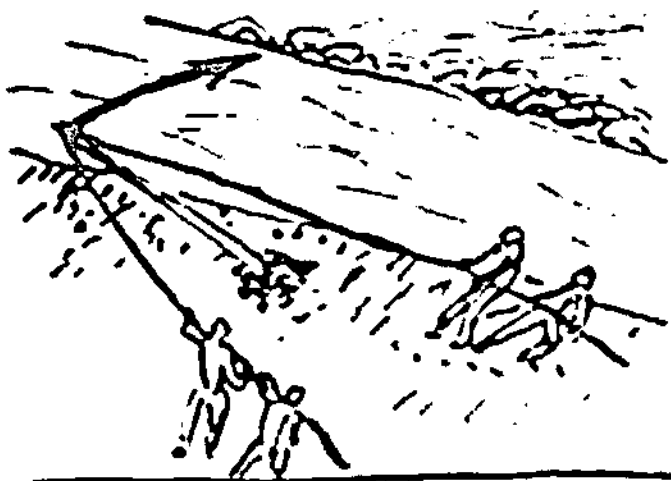
hissədən çəkirlər. Kəndirin düz xətt istiqamətində tarım çəkilməsindən sonra, digər iştirakçılar da ondan tuturlar.

Bu zaman kəndirin əyilməsinə yol verilməməlidir, əks halda qaldırılma çətinləşə bilər. Təhlükəsizlik məqsədi ilə digər iştirakçılar şalbanın uzununu radiusu məsafəsində olmalıdırlar.



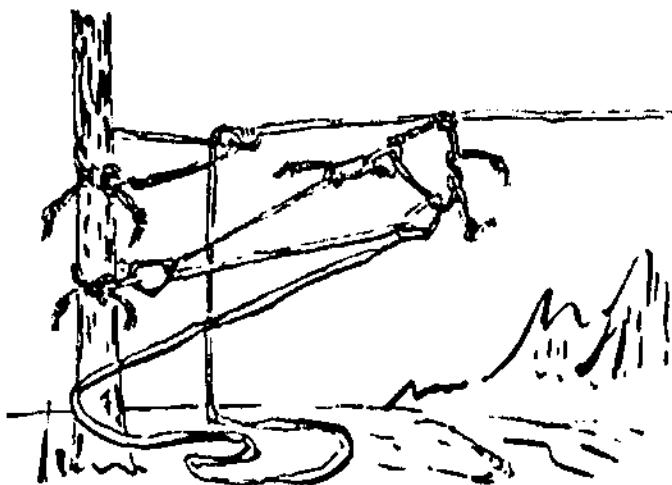
Keçidin təşkilinə rəhbərlik edən şalbanı arxa başından əlləri ilə qaldırır. Turistlər şalbanın salınmış vəziyyətində kəndiri çəkirlər. Rəhbər kəndirlər arasında orta mövqe seçərək hansı tərəfin çəkilməli və yaxud buraxılmalı olduğunu xəbər verir. Şalban 30-35^o-li bucaq altında qaldırılır. Sonra rəhbər qrup üzvlərini elə sayda bölüşdürür ki, nəticədə

şalbanı döndərdikdə istiqamət çaya tərəf olsun. Şalban çayın üzərində müvafiq vəziyyət aldıqdan sonra o, yavaş-yavaş qabaqcadan nəzərdə tutulmuş daş, yaxud da qaya arakəsməsinə buraxılır. Aşağı buraxdıqca şalbanı tutmaq getdikcə çətinləşir. Yerləşdirildikdən sonra o biri başından gələn hər iki kəndiri möhkəm çəkmək lazımdır.



Bundan sonra nisbətən güclü idmançı kəndirlərdən qarmaqlıq kimi istifadə edərək müvafiq sahilə keçir. İdmançının belində bulın düyünü olmaqla müdafiə kəndiri ilə bağlanmış olur. Sahilə çıxan idmançı qarmaqlığı bağlayır. Yerləşdirilmiş şalban sudan müəyyən məsafədə olmalıdır. Əgər o çox aşağıdırsa, onda hər iki tərəfdən baş hissələri altına

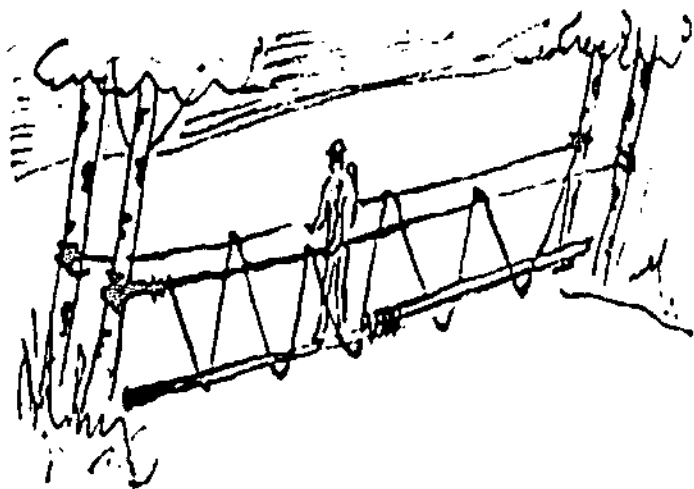
daş, yaxud da kötöklər qoymaq olar. Qarın, yağışın yağması ilə əlaqədar olaraq şalbanın üzərində sürüşkənlik yarana bilər. Sürüşkənliyi aradan qaldırmaq üçün şalban kəndirle dolayısı sarınılır. Bu məqsədlə şalbanın üzərində balta ilə oyuqlar da açmaq olar.



Təhlükəli çaylardan keçid zamanı hər bir iştirakçı sine bağlaması ilə bağlanır və qarmaqlıqla karabinə möhkəmləndirilir.

Asma körpülər keçid üçün əlverişli və təhlükəsiz sayılır. Belə asma körpü qurmaq üçün ilk növbədə çayın eni qısa olan yer tapılmalıdır. Bundan əlavə hər iki sahilə kəndirle möhkəmlətmə işləri aparmaq üçün ara məsafələri 1-1.5 m olan 2 ağac olmalıdır. Körpü sahilə 3 əsas kəndir və nazik şal-

bandan düzəldilir. Şalban əvəzinə diametri 8-10 sm olan ağac da götürmək olar. Şalbanı yerdə ilgəklə bağladıqdan və kəndirləri hazırladıqdan sonra bir və ya iki mühafizəçi kəndirlə o biri sahələ keçir. Onlar tədricən körpünün qarmaqlığını və ona bağlanmış ilgəyi kəçməyə başlayırlar. Qarmaqlıq hər iki tərəfdə çəkilib dayağa elə bağlanmalıdır ki, keçid üçün kəndirlər arasında 60-70 sm məsafə qalsın.



Əgər məsafə həddindən çox alınarsa, bu zaman körpünün başlanğıc hissəsində repşunuru çəkib qarmaqlığa bağlamaq lazımdır. Qaydalara əməl olunmaqla düzəldilmiş körpü çox dözümlü olur və keçid zamanı əlavə güc tələb etmir.

XIV FƏSİL. DÜŞƏRGƏLƏRİN TƏŞKİLİ

Düşərgə üçün yerin seçilməsi. Turistlər istirahət üçün təhlükəsiz və əlverişli yer tapmağı bacarmalı, çadır qurmaq, müvəqqəti daldalanmaq üçün yer düzəltmə və istənilən hava şəraitində ocaq qalama qaydalarını mükəmməl bilməlidirlər.

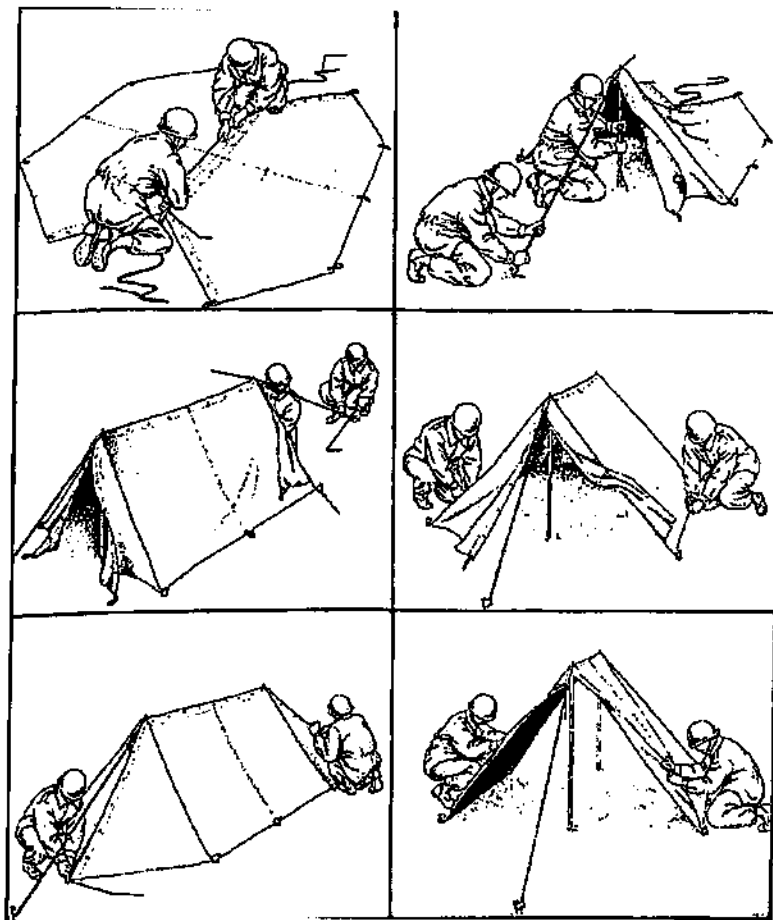
Düşərgənin təşkili üçün küləkdən qorunan, su mənbəyinə və oduna yaxın olan, düz quru sahə seçilməlidir. Şəraitdən asılı olaraq hamar, yumşaq torpaq sahə daha əlverişlidir. Yaxşı olar ki, səhər günəş şüaları bu sahəni işıqlandırsın.

Tayqada düşərgənin sıx ağacları, iynəyarpaqlı kolları olan sahələrdə qurmaq məsləhət görülmür. Belə sahələrdə meşə yanğınları baş verə bilər. Düşərgə salınarkən ətraf yaxşı öyrənilməli, yaxınlıqda küləyin yıxa biləcəyi qurumuş ağacların mövcudluğu araşdırılmalıdır. Düşərgənin salınması üçün ən əlverişli yer seyrək, enliyarpaqlı ağacların olduğu sahə sayılır.

Dağlıq zonada düşərgə üçün yer seçdikdə çox diqqətli olmaq lazımdır. Çadırı daş yığını, selin yaranma biləcəyi hissənin qarşısında qurmaq olmaz. Sahənin hər bir cəhəti nəzərə alınmalıdır.

Çadırın qurulması. Çadırları qurmaq üçün münasib sahə yoxdursa, bu zaman belə sahəni yaratmaq lazımdır. Buzlaqların hərəkəti ilə əmələ gəl-

miş suxur yığını olan sahə əvvəlcədən dağıdılır, iri daşlar aradan götürülür, yastı olan daşlar sahə böyü duzular. Yastı daşları düzərkən aralıq hissələri xırda daş və ot dəstələri ilə doldurmaq olar. Qayalıq hissədə buzqıranın köməyi ilə şaquli sahə düzəldilir. Çadırın qurulması döşəmədən başlanır.



Sonra isə tavan çəkilir və kənarlardan daşa, oduncağa və ya dimdikli buzquranla bağlanır. Dayaq üçün dəmir uclu əl ağacı yoxdursa, repşunurla bağlanmış buzqırandan istifadə olunur. Tavan dioqanal istiqamətdə tarım çəkilməlidir ki, material büzüşüb sallanmasın. Tavanı çəkib bağlamaq üçün götürülmən paya uzunluğu 15-20 sm olan düralümindən ibarət olur.

Çadırın tavanından düşən yağışın suyundan qorunmaq üçün eni 8-10 sm olan çuxur qazılır. Suyun sərbəst axması üçün onu maili istiqamətdə qazmaq lazımdır. Qazıntı işi qurtardıqdan sonra çadırın girəcəyi bağlanmalıdır. Əks halda əşyalar nəm çəkə bilər. Yağış yağan zaman çadırın tavanına daxilən toxunmaq olmaz. Hər hansı zədə nəticəsində su içəri dola bilər. Çadırdə ipək iplərdən asılqan düzəldib, paltarları sərmək olar. Çadırın döşəmə hissəsinə quru budaqlar, yarpaqlar, ot, qıjı, mamır döşəmək olar. Döşəmə qarla örtülürsə, onun üzərinə ziqzaq şəklində kəndir sərməlidir. Kəndirin üzərindən plaş, boran gödəkçəsi, pencək, müxtəlif kisələr, boşalmış çantalar qoyulur. Kisələrin içinə ayaqqabılar, ayaqqabı içlikləri, corablar qoyula bilinər. Artıq bunlar səhərə qədər isinmiş olurlar. Yataq kisələrindən başqa baş altına qoymaq üçün yumşaq mütəkkəllərin olması məsləhətdir. Bu məqsədlə pal-

tarlardan və yaxud içi hava ilə doldurulmuş xüsusi rezin balonlardan istifadə edilir.

Rezin mütəkkənin üzərinə mütləq örtük salınmalıdır. Örtük rolunu köynək, sviter, məhrəba oynaya bilər. Çadırın yan ciblərinə eynəklər, tualet ləvazimatları, kompas qoyulur. Balta girəcəkdə döşəmənin altında yerləşdirilir. Qab-qacaq, yanacaq ba-



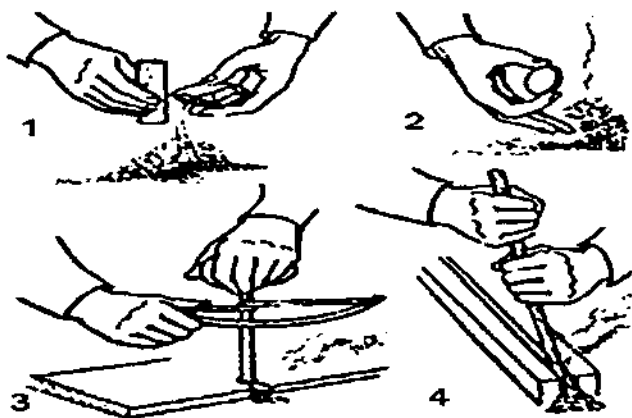
lonu, xüsusi ləvazimatlar çadırın tavanının qanadları altına qoyulur.

Ərzaq çadırın içərisində elə yerdə yerləşdirilir ki, nəm çəkməsin. Üzərinə mütləq su keçirməyən material örtülməlidir. Çadırın elektrik lampası ilə işıqlandırılması təhlükəsizliyi təmin etmiş olur.

Yüksək dağ zonasında yemək primusda hazır-

lanır. Sözsüz ki, hava şəraiti münasib olmadıqda yemək çadırda hazırlanır. Bunun üçün primus çadırın yan tərəfində olan boş yerə qoyulur. İstifadə zamanı mütləq o nəzarət altında olmalıdır. Vaxtaşırı iyne ilə dəliyi təmizlənməlidir. Böyük qazanda yemək hazırlandıqda yanaşı qoyulmuş iki primusdan istifadə etmək olar.

Ocaqların qalanması. Ocağı ərazidə olan ağac-



ların qurumuş olan kökünün yonqarı, qurumuş budaqları ilə qalamaq olar.

Quru nazik ağac budaqları və yonqarı bir-birinə yaxın qoyulur. Əks halda ocaq alınmaz. Onun ətrafına daha qalın budaqlar qoyulur. Pis hava şəraitində qabaqcadan belə qalanmaya parafin tökülür. Ocağın orta hissəsinə əvvəlcədən kiçik bir şam parçasının yandırılıb qoyulması daha əlverişli-

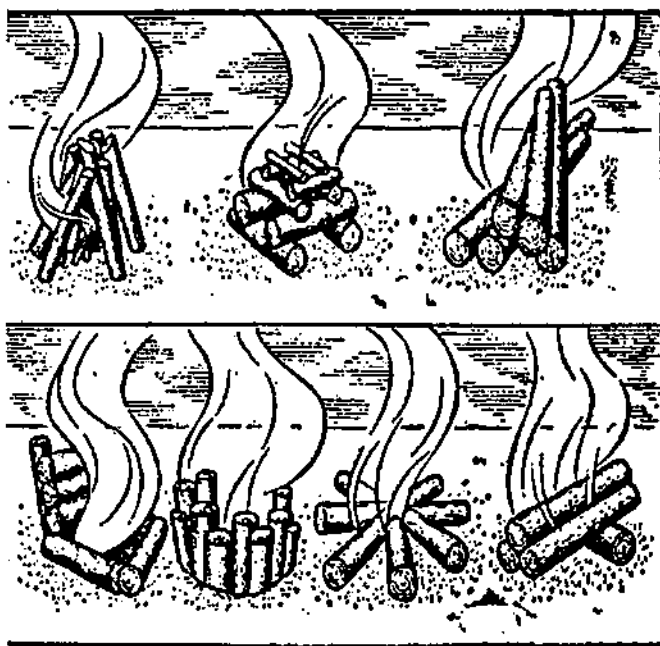
dir. Ocaq çadırdan 4-7 m aralıda olmalıdır. Ətrafdakı quru ot hissə, kollar yanğına səbəb olmamaq üçün təmizlənməlidir.

Ocaqlar müxtəlif tipli olur:

*alovlu – düşərgənin ərazisini işıqlandırmaq və yemək hazırlamaq üçün;

*isti – xörək bişirmək, çay hazırlamaq, paltarı qurutmaq, gücələmək üçün;

*tüstülü–siqnal və milçəkdən qorunmaq üçün.

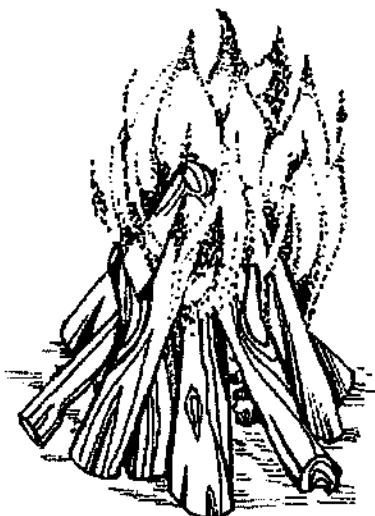


Alovlu ocağı hazırlamaq üçün qalınlığı çox olmayan, yəni diametri 2-5 sm olan quru qısa odun

parçaları, isti ocaq qalamaq üçün diametri 6-12 sm olan uzununa yarılmış odun parçaları götürülür.

Tüstülü ocaq üçün orta qalınlıqlı odun parçaları daha məsləhətlidir. Tüstünün əmələ gəlməsi üçün ocaq yanan zaman üzərinə yaşıl ot, nəm marmır tökülür.

Ocaqlar əsasən şəbəkə şəklində hazırlanır. Alışdıqdan sonra xırda odun parçalarını aralara düzmək lazımdır. Sonra odun parçaları 3-4 cərgə xaç şəklində üzərinə düzülür. Uzun və nazik, yaxud da enli alov almaq üçün qısa quru odun parçalarını konusvari şəkildə bir-birinin üzərinə qoymaq lazımdır.



Sahənin işıqlandırılması üçün uzunluğu 2-3 m olun quru odun parçalarından istifadə olunur.

Mərkəzi hissədə isə yerə quru qısa odun parçaları vurulur.

Bir növ «əriyən» adını almış ocaqlar da xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Belə ocaqlar gecələmə və müxtəlif ləvazimatların qurudulması üçün çox əlverişlidir.



Bu tipdə olan ocaq uzun müddət yanaraq çox istilik verir. Ocağa tez-tez odun atmaq lazım gəlmir. Belə ocaq uzunluğu 1.5-2 m, uzununa yarılmış,

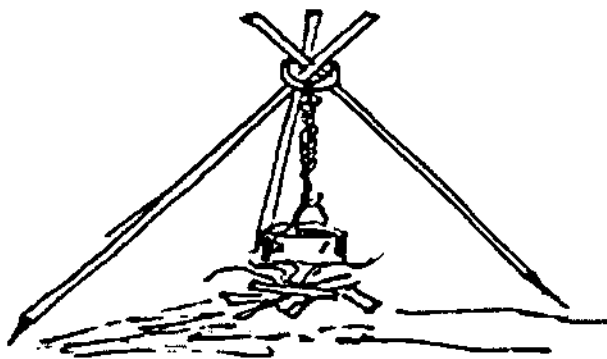


miş, qalınlığı 10-12 sm olan odun parçalarından hazırlanır. Odun parçaları uzununa istiqamətdə ya xaçvari şəkildə bir-birinin üzərinə qoyulur, ya da şəbəkə şəklinə yığılır.

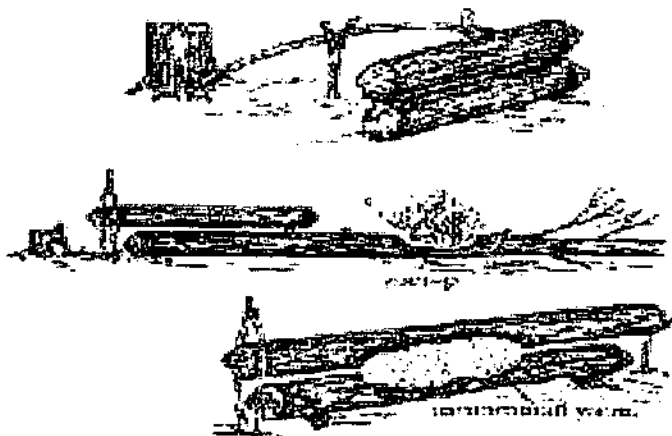
Ocaq üzərində qazanı asmaq üçün diametri 3mm olan polod trosdan istifadə edilir. Polad tros qarmaq vasitəsilə kənarında yerləşən daş parçasına möhkəm bağlanmış və ocaq üzərinə yönəldilmiş tirin ucuna keçirilir.



Üç dayaqlı ocaqlar da qurmaq olar. Bunun üçün bir-birindən aralı yerə vurulmuş üç tir konus şəklində birləşdirilir və birləşmə yerindən qarmaq keçirilir.



Ocaqdan kənarda 1.5-2 m hündürlüyündə olan ağaclarda (yoxdursa yerə payalar basdırılır) iplər çəkilir və bu iplərdən lazımi əşyaların, paltarların qurudulması üçün istifadə olunur. Təyin edilmiş növbətçi həm ocağın yanmasına, həm də ətrafa qılgınlıqların düşməməsinə nəzarət etməlidir.



Səhər düşərgəni tərk edərkən çadırı qurutmaq lazımdır. Bunu küləyin, günəş şüalarının təsiri və ya ocaq üstündə qurutmaqla etmək olar. Bütün tullantılar ocaqda yandırılmalıdır. Konserv bankaları, butulkalar düşərgədən kənarda torpağa basdırılmalıdır. Ocaq su ilə söndürülməlidir. Ocağın sönməsinə, ətraf ərazinin təmizlənməsinə tam əmin olduqdan sonra oranı tərk etmək olar.

XV FƏSİL. TƏHLÜKƏLƏR VƏ EHTİYAT TƏDBİRLƏRİ

Ən sadə turist yürüşləri belə müəyyən qədər təhlükəli iş sayılır. Vaxtında əsl təhlükəni görüb, onu düzgün qiymətləndirmək təhlükənin sovuşması üçün əsas şərtidir.

Yürüş zamanı qarşıya çıxan göl, nohur, hər hansı bir təbii maneə təhlükəli sayılır. Çünki turistlər onlara yaxşı bələd olurlar. Belə yer ciddi öyrənilməli və təhlükəli zonalara nişan qoyulmalıdır. Çünki su mənbəyinə rast gəldikdə turistlər çimmək həvəsində olurlar. Çimmə yeri yoxlanılmalı və ciddi nizama salınmalıdır. Yürüşdə olarkən bədən qızıdır. Buna görə də birdən-birə suya girmək olmaz. Soyuq suda çox olma orqanizmə mənfi təsir göstərə bilər. Buna növbətçi mütləq nəzarət etməlidir.

Turist ləvazimatları da xüsusi rəftar tələb edir. Məsələn, baltadan kor-koranə istifadə etmək olmaz. Balta ilə yarma elə icra olunmalıdır ki, boşa çıxma zamanı ayağa dəyməsin. Yarma zamanı diqqətli olmaq lazımdır ki, baltanın saplağı, yaxud əsası uçaraq kənardə olana dəyməsin. Bu iş kənardə aparılmalıdır. Balta yol çantasına çexola salındıqdan sonra qoyulmalıdır. Çexal olmadıqda hər hansı bir parçaya bükülməlidir. Əks halda hərəkət zamanı balta çantadan sürüşüb düşərək hər hansı

bir zədələnməyə səbəb olar.

Ocaq ətrafında da davranışa diqqət yetirmək lazımdır. Bədəni qoruyan paltar olmadan ocaqda hər hansı bir şey hazırlamaq olmaz. Ocağın alovu, qazanda hazırlanan xörək, qaynar su dəridə güclü yanıqlar əmələ gətirə bilər. Ocağın alışması üçün üzü yaxınlaşdırmaqla üfürmək olmaz. Bunun üçün hər hansı bir əşyadan istifadə edərək yellədilmə yerinə yetirilməlidir. Ocaq üstündə olan qazan və ya vedrəni götürmək üçün əlcəkdən və ya əski parçasından istifadə olunmalıdır.

Quru ağacları kəsən və daşıyan zaman ehtiyatlı olmaq lazımdır. Daşınacaq tir atılmamalı, ehtiyatla lazımı yerə qoyulmalıdır. Tirləri daşıyan zaman diqqət yetirmək lazımdır ki, əl onun altında qalmasın. Kəndirlə bağlayaraq daşıma daha məqsədəuyğundur.

Yerin səthi, iqlim və hava şəraiti ilə əlaqədar olaraq müxtəlif təhlükələrlə qarşılaşmaq mümkündür. Dağlıq ərazilərdə yayın axırlarında daş uçqunu tez-tez baş verir. Günəş şüaları yoxuşa düşərək buzu və qarı əridir. 1-2 saatdan sonra isə daş uçqunu başlaya bilər. Günortaya yaxın uçqun sürətlənir. Günün ikinci yarısında şərq hissənin yoxuşları daha təhlükəli olur. Belə sahədə hərəkət etmək olmaz. Sərt enişlər də təhlükəli sayılır.

Dağ çayları və sellər də çox təhlükəlidirlər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, çayın qurumuş olan yatağında düşərgə salmaq olmaz. Güclü yağışın yağması ilə köhnə çay yatağı yenidən su ilə dola bilər. Sel öz yolunda hər şeyi (daş, qum, gil) qarışdırır. Enişlə yuxarı qalxmaqla daş-palçıq axınından yaxa qurtarmaq olar.

Qış və yaz aylarında qar enişi olan sahələrdə qar uçuqunu ehtimalı qaçılmazdır. Təcrübə göstərir ki, eniş sərtliyi 15° -dən çox olan sahədə qar uçuqunu ilin istənilən vaxtı baş verə bilər. Quru, toz kimi görünən qar uçuqunu şaxtalı havada küləyin təsirindən yaranır. Uçuqunun nə dərəcədə təhlükəli olması enişin xarakteri ilə təyin edilir. Uçuqunun baş verməsi eyni zamanda qar təbəqələrinin xarakteri ilə müəyyən olunur. Əgər aşağı təbəqədə yerləşən qar dənəcikləri səpələnmiş vəziyyətdədirsə, onda bu sahədə uçuqunun baş verməsi qanunauyğundur.

Gecə vaxtı donmuş qar nisbətən az təhlükəli sayılır. Kölgəli enişlərdə isə qar gecə və gündüz yumşaq qalır. Buna görə də günün istənilən vaxtı bu sahələrdə təhlükələrin baş verməsi qaçılmazdır.

Duman daş uçuqlarına təsir göstərir, görməni çətinləşdirir. Təhlükəni vaxtında hiss edib aydınlaşdırmağı mürəkkəbləşdirir, qrup iştirakçıları arasındakı əlaqəni zəiflədir. Dumanlı şəraitdə dağ enişləri

ilə hərəkət etmək qadağandır. Keçid zamanı gözlənilmədən duman baş qaldırarsa hərəkəti dayandırmaq, istisna hallarda asta-sata irəliləmək lazımdır.

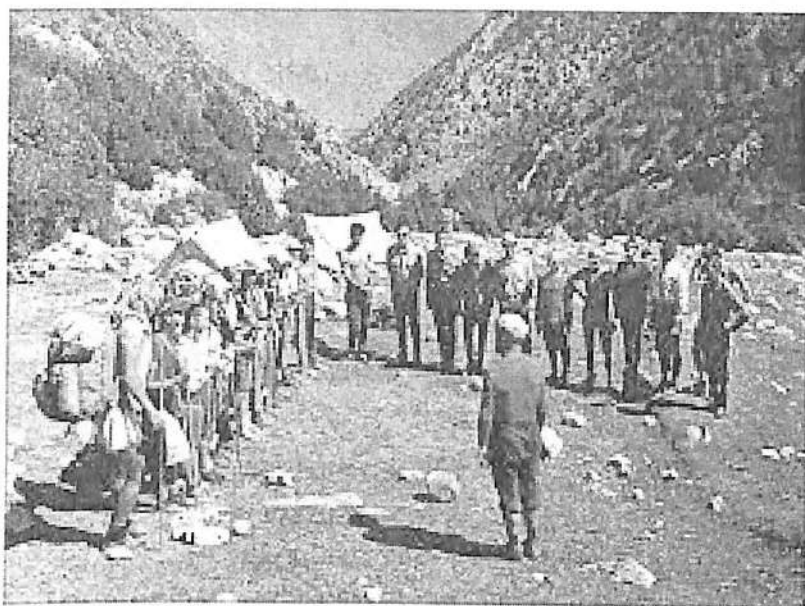
Tufanlı hava şəraitində hərəkət etmək xüsusilə təhlükəlidir. Belə hava şəraitində hərəkət tamamilə dayandırılmalıdır. Mümkün olarsa aşağı zonaya irəliləmək lazımdır. Tufan zamanı bütün metal əşyalar yerə qoyulmalıdır. Açıq sahədə ağac altında durmaq olmaz. Ağacı ildırım vura bilər. Belə şəraitdə qaçmaq da təhlükəlidir.

Güclü külək şəraitində təpədə və qaya hissədə durmaq təhlükəlidir. Küləyin güclü əsməsi nəticəsində müvazinəti saxlaya bilməyib yığılma ehtimalı var. Daha hündür zonada güclü külək çovğuna çevrilə bilər. Bunun nəticəsində səmt seçmə çətinləşər, üz və əllərin donması baş verər. Bütün bunların vaxtında qarşısının alınması üçün yaxşı təcrübə və xüsusi hazırlığa malik olmaq lazımdır. Yaxşı təcrübəyə malik olma, güclü sayıqlıq, hərəkət texnikasını mükəmməl bilmə yürüş zamanı təhlükəni aradan qaldırmağa imkan yaradır.

Yürüş zamanı düşərgədə möhkəm intizam, kollektivçilik əhval-ruhiyyəsi hökm sürməlidir. Atılan hər bir səhv addım kollektiv tərəfindən mühakimə olunmalıdır. Yürüş zamanı əsas prinsip ciddi intizam və qarşılıqlı yardım olmalıdır. Bu məqsəd-

lə iştirakçıları yürüşə hazırlayarkən, onlarla təhlükələr və onların aradan qaldırılmasına dair xüsusi məşğələlər keçirilməlidir.

Məşğələlərdə bu sahə üzrə lazımı səviyyədə bilik və bacarıq əldə etmiş turist, yürüş zamanı ortaya çıxacaq təhlükələri vaxtında müəyyən edə və aradan qaldıra bilər.



XVI FƏSİL. TURİSTLƏRİN ŞƏXSİ GİGIYENASI

Şəxsi gigiyena. Şəxsi gigiyena hər bir insanın şəxsi həyat fəaliyyətində gigiyenik rejimi gözləməklə sağlamlığını qoruyub möhkəmləndirməsidir.

Yürüşə çıxan hər bir turist şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etməlidir. Bu qaydalar gün rejimi, qida rejimi, bədənə qulluq və profilaktik tədbirlərdən ibarətdir.

Hər bir yürüş iştirakçısı bədəninin ayrı-ayrı hissələrini təmiz saxlamalıdır. İlk növbədə ağız boşluğuna, dişlərin təmizliyinə nəzarət etməlidir. Hər yemək qəbulundan sonra ağız boşluğu yaxalanmalıdır. Dişlər diş məcunu və ya tozu ilə səhər və axşam yatmadan qabaq yuyulmalıdır. Dişlər təmizləndikdə onların arasında qida qalıqları qalmır və mikrobların artma ehtimalı aradan qaldırılır.

Yürüş zamanı turist dərinin təmiz saxlanması fikri verməlidir. Dəri orqanizmin xarici mühitlə qaz və istilik mübadiləsində iştirak edir. Mübadilənin son məhsullarını: suyu, piyi, təri bədənədən xaric edir. Dəri örtüyü orqanizmi meteoroloji, mexaniki və kimyəvi təsirlərdən, mikroorqanizmlərdən qoruyur. Bütün bu funksiyaların həyata keçirilməsi dərinin təmizliyindən və onun möhkəmləndirilməsindən asılıdır.

Bədənin dərisinə qulluq, onu müntəzəm olaraq yumaqla çirkədən təmizləməkdən ibarətdir. Bədənin tez tərləyən hissələri(qoltuq altı, çənə altı, barmaqlar arası) hər gün yaxşıca yuyulmalıdır. Turist yürüş zamanı hər gün bədəninə qurşağa qədər islatmalıdır. Mümkün qədər yürüş zamanı bütün bədən sabun və isti su ilə yuyulmalıdır. Əks halda dərinin üzərindəki qovaq dəri piyi və toza qarışaraq dərinə çirkləndirir. Bu çirk tər və piy vəzilərinə tutur, dərinə qıcıqlandırır, mikrobların artmasına səbəb olur və nəticədə müxtəlif dəri xəstəlikləri baş verir.

Saçlar xüsusi qulluq tələb edir. Saçlar adətən kənarlardan çirklənir. Buna görə də turist yürüş zamanı başına yüngül papaq geyməlidir.

Bədənin açıq qalan hissələri, yəni üz və boyun daha tez çirklənir. Buna görə də gün ərzində ən azı üç dəfə bu hissələr lazımınca yuyulmalıdır.

Əllərin üzərinə çirk, mikroorqanizmlər yığılır. Əllərin üzərindəki bu çirk bədənin başqa yerlərinə, qab-qacağa, qida məhsullarına, istifadə olunan əşyalara keçə bilər. Buna görə də əllər imkan olduqca yuyulmalıdır. Ən çox mikroblar dırnaq altına yığılır. Dırnaqlar vaxtılı-vaxtında tutulmalı, dibləri təmizlənməlidir. Ayaqlar da xüsusi qulluq tələb edən bədən üzvüdür. Yürüş zamanı hərəkət qurtardıqdan sonra ayaqlar sərin su ilə yuyulmalıdır. Ayaq-

ların sərin su ilə yuyulması orqanizmi həm də möhkəmləndirir. Tez-tez tərləyən ayaqlara tər əleyhinə məcunlar sürtmək məsləhət görülür. Corablar vaxtılı-vaxtında dəyişdirilməli, yuyulub qurudulmalıdır.

Yürüş zamanı turist paltarlarını vaxtında dəyişməlidir. Alt paltarları tez-tez dəyişilməli və yuyulmalıdır. Çirkli paltar dəri xəstəliklərinin yaranmasına səbəb ola bilər. Turistlərin paltarı gigiyenik cəhətdən hava keçirən, su buraxmayan yüngül parçadan olmalıdır. Paltar hərəkətlərə, tənəffüsə və qan dövranına maneçilik törətməməlidir.

Gigiyenik tələblərə cavab verən ayaqqabı ayağı çirklənmədən, mexaniki zədələrdən, soyuqdan və rütubətdən qorunmalıdır. Turistin ayaqqabısı yüngül, elastik, çirki tez təmizlənən, istiliyi az keçirən, su buraxmayan və eyni zamanda ayaqqabı ilə ayaq arasında qalan boşluqda havanın tənzimlənməsi üçün kifayət qədər məsaməli olmalıdır. Ayaqqabının ölçüsü ayağın ölçülərindən bir ölçü artıq götürülməlidir. Çünki ayağa 2 bəzən də 3 cüt corab geyinmək lazım gəlir. Ayaqqabı ayağı sıxmamalı, qan dövranını pozmamalıdır. Bunu nəzərə almadıqda, ayaqqabı ayağı sıxır, ayağın yzərində qabarlar əmələ gəlir, dəri sürtülür, qan dövranı pozulur, ayaq soyuyur, sıxlıqdan çox tez tərləyir. Ayaqqabının içi təmiz saxlanmalıdır.

Gün rejimi. Turizmin hər bir növündə gün rejiminin özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır. Bu haqda əvvəlki fəsillərdə məlumat verilmişdir. Diqqəti bir amilə daha çox yönəltmək lazımdır. Dağ yürüşləri zamanı hərəkət rejimi və istirahətin təşkili daha çox ciddi diqqət tələb edir. Yürüş zamanı hərəkət rejimi marşrutun keçilmə müddəti və çətinlik dərəcəsinədən asılı olaraq təşkil olunmalıdır. Turistlər dağ yürüşləri zamanı özləri ilə götürdükləri çantalarla çox enerji sərf etməklə irəliləyirlər. Sağlam turistlər orta çəkili çantalarla gün ərzində 20-25 km məsafə qət edə bilirlər. Hərəkət rejiminin pozulması və ya hərəkət tempinin artırılması iştirakçıların həddən artıq yorulmasına səbəb ola bilər. Bu isə özlüyündə təhlükələrin yaranmasına şərait yaratmış olur. Dağ aşırımlarına qalxarkən hər 50 dəqiqədən bir 10 dəqiqə istirahət etmək lazımdır. Üçüncü istirahətdən sonra bu vaxtın 20 dəqiqəyədək artırılması daha məsləhətlidir. Qış vaxtı dağ aşırımlarını keçərkən hər bir saatdan bir 15 dəqiqəlik istirahət verilməlidir. İstirahət zamanı iştirakçılar isti paltar geyinməli, asta gəzişmələr etməli, əzələləri boşaltmaq üçün hərəkətləri yerinə yetirməlidirlər. Yalnız bundan sonra oturub dincəlmək olar. Həddindən artıq yorğunluq baş vermişsə, kiçik əzələ qruplarını masaj etmək lazımdır. Əsas istirahət günün birinci ya-

rısından sonra nahar vaxtı və günün ikinci yarısında şam vaxtı edilir. Bu zaman qıdanın qəbulundan sonra fəal istirahət təşkil olunur. Gündəlik hərəkət müddəti 7-8 saat olmalıdır. İqlimə və şəraitə uyğunlaşmadan sonra bu müddət və sürət artırıla bilər. Çoxgünlük yürüşlər zamanı yorğunluğun tam aradan qaldırılması və profilaktik məqsədlərlə hər 4-5 gündən sonra bir istirahət günü planlaşdırılır.

Yuxu rejimi. Turistlərin yuxuya olan gigiyenik tələbatının ödənilməsi onların sinir sisteminin və əzələ yorğunluğunun aradan qaldırılması üçün əsas şərtidir. Yürüş zamanı marşrutun xüsusiyyəti, hərəkət rejimindən asılı olaraq yuxu rejimi təyin olunmalıdır. Ümumiyyətlə, axşam yuxusuna 8-9 saat vaxt ayrılmalıdır. Bunun üçün ən əlverişli vaxtın seçilməsi fəsildən, iqlim şəraitindən, hərəkət rejimindən asılıdır. Aşırımların, çətin və mürəkkəb keçidlərin dəf olunmasından asılı olaraq bu vaxt dəyişilə bilər. Yürüşdə hərəkət zamanı həddən artıq fiziki yükəndən sonra turist çox böyük yorğunluq hiss edərsə, böyük fasilələrdə qısa müddətli yuxu ilə yorğunluğu aradan qaldıra bilər. Lakin bu yuxu gecə yuxusu üçün maneçilik törətməməlidir. Şam yeməyi yuxudan ən azı 2 saat əvvəl qəbul edilməlidir. Gərgin fiziki işdən sonra birdən-birə yatmaq olmaz. Yatmadan qabaq tünd çay, qəhvə və digər güclü

oyadıcılıq qabiliyyətinə malik məhlulların qəbulu məsləhət görülmür.

Qida rejimi. Başqa idman növlərindən fərqli olaraq turist yürüşlərində qidalanma çöl şəraitində keçir. Turistlər orta hesabla gün ərzində 4000-5000 kkalori enerji sərf edirlər. İtirilmiş böyük miqdarda enerjini bərpa etmək üçün yüksək keyfiyyətli və kalorili qida məhsullarından istifadə olunmalıdır. Düzgün və keyfiyyətli qidalanma orqanizmdə maddələr mübadiləsini nizama salır.

Turistlərin gündəlik yeməyinin 30%-ni səhər yeməyi, 30-35%-ni nahar, 5-10%-ni aralıq qəlyanaltı və 30%-ni axşam yeməyi təşkil etməlidir.

Maye qəbuluna ciddi fikir verilməlidir. Hərəkət zamanı susuzluğu aradan qaldırmaq üçün oğuz su ilə yaxalamaq və ya turş sürüşkən konfet(manpası) sormaq lazımdır. Müstəsna hallarda bir stəkan su içmək olar. Orqanizmə çoxlu mayenin qəbul olunması ürəyin fəaliyyətinə maneçilik törədir, orqanizmdən mineral maddələrin tər və sidik vasitəsilə xaric olunmasını sürətləndirir. Təsadüfi su mənbələrindən istifadə etmək olmaz. Yalnız bulaq suyundan qaynadılmış halda istifadə etmək olar. Qəbul edilən su gigiyenik tələblərə cavab verməlidir.

XVII FƏSİL. DIYARŞÜNASLIQ

Diyarşünaslıq bir diyarın təbii – coğrafi şəraitinin, tarixinin, mədəniyyətinin, etnoqrafiyasının, addət və ənənələrinin öyrənilməsidir. Diyarşünaslıq fikri ilk dəfə XIX əsrin əvvəllərində Pestalotsi Al-yak tərəfindən irəli sürülmüşdür. XIX əsrin ikinci yarısında rus pedaqoqu Konstantin Uşinski tərəfindən pedaqoji fikir tarixində ilk olaraq nəzəri cəhətdən işlənmişdir.

Diyarşünaslıq doğmayurdun hərtərəfli öyrənilməsi ilə əlaqədar əldə olunmuş məlumatların, müşahidələrin və tədqiqat materiallarının ümumiləşdirilməsi ilə səciyyələnir.

Diyarşünaslıq turizm ilə sıx əlaqəli bir sahədir. Bu baxımdan idmançı turistlər doğma diyar haqqında haqqında geniş məlumata malik olmalıdırlar. İdmançı turist öz diyarını nə qədər dərinləndirib öyrənsə, onda doğma diyara bağlılıq hissi daha mükəmməl səviyyədə formalaşar.

Doğma diyar haqqında idmançı turist aşağıdakılar haqqında məlumatlandırılmalıdır.

Azərbaycan Respublikasının ərazisi -86,6min km² (11,5% meşələr, 1,6% su hövsələri, 50,0% becərilən torpaqlar, o cümlədən 27,0 % otaqlar, 36,9% sair torpaqlar) təşkil edir. Ölkə 39° 24, 41° 54 şimal en dairələri arasında və 44° 46, 50° 45 şərq uzunluğunda, Bakı 40° paralel üzərindədir.

Cənubdan İranla 765 km və Türkiyə ilə 15 km, şimaldan Rusiya ilə 390 km, şimal-qərbdən

Gürcüstan ilə 480 km, qərbdən Ermənistan ilə 1007 km həmsərhəddir.

Sahil xəttinin uzunluğu -713 km, Bakıdan şimal qütbünə qədər olan məsafə 5550 km, ekvatora qədər olan məsafə isə 4440 km-dir.

Azərbaycan Böyük Qafqazla Kiçik Qafqaz sıra dağları arasında yerləşir. Şimaldan Böyük Qafqaz Sıra dağları, Başvəyan Qafqaz silsilələri ilə əhatə olunur. Bu silsilələrdə Azərbaycanın ən hündür zirvələri: Bazardüzü (4466 m) və Şahdağ (4243 m) həmişə qar və buzlaqlarla örtülüdür. İlboyu idman və istirahətə çox əlverişli iqlimi olan Şahdağın -20° soyuq qışı, $+20^{\circ}$ isti yay axşamları ilə əvəzlənir. Regionun ən böyük xizək kurortu burada yerləşir.

Qərbdən və Cənubi-qərbdən Azərbaycan Kiçik Qafqaz sıra dağları ilə əhatə olunub. Bu dağlar öz hündürlüyü ilə Böyük Qafqazdan fərqlənirlər. Kiçik Qafqazın ən hündür zirvəsi Qapıcıq dağıdır (3904 m).

Cənubi-şərqdən Azərbaycanı Xəzər dənizinə qədər Talış dağları əhatə edir. Bu dağlar üç silsilə olmaqla bir-birinə paraleldir. Ən hündür zirvə 2477 m-ə çatır.

Böyük və Kiçik Qafqazın aralığındakı düzənlik Kür-Araz ovalığı adlanır. Bu ərazi okean səviyyəsindən 10-28 m aşağıda yerləşir. İqlim şəraitinə görə Azərbaycan yer kürəsində yeganə ölkədir ki, həm subtropik, həm də daimi buzlar və qar olan ərazisi olsun. Respublikamızın belə rel-

yefli olması kütləvi turizm, alpinizm, dağ-xizək idmanı üçün çox əlverişlidir.

Əsasən düzənlik ölkədir. Coğrafi yerləşmənin özəllikləri, eləcə də atmosfer dövrəni, relyefin mürəkkəbliyi burada əlvan iqlim və hava tipləri yaradır. Buna görədir ki, Yer küpəsində mövcud olan 11 iqlim tipindən 9-u Azərbaycanda müşahidə olunur.

Azərbaycan ərazisindəki orta və yüksək dağlıq yerlərindəki Maralgöl, Göygöl, Böyük və Kiçik Alagöllərin gözəl təbii mənzərəsi var. Göy-göl və Maralgöl Kiçik Qafqazın Murov dağı ətəyində yerləşir. Bu göllər 1139-cu ildə güclü Gəncə zəlzələsi zamanı Kəpəz dağının parçalanıb Ağsu çayının qabağını kəsməsi nəticəsində yaranıb. Hər iki göl canlı heyvanat aləmi ilə zəngindir. Kür-Araz ovalığında yerləşən Ağ gölün sahəsi 5000 hektara yaxındır. Burada 153 quş növünə rast gəlmək olur.

Azərbaycanın ən böyük çayları Kür və Arazdır. Bu çaylar zəngin balıq ehtiyatına malikdirlər. Burada 30 növ balıq ovlanır.

Xəzər sahilinin narın qumlu çimərlikləri də adla deyilir. Zümrüd su, qızıl qum və bol ultra-bənövşəyi günəş şüası burada dincələnlərə güclü müalicəvi təsir göstərir. İndi dünyanın hər yerindən yay aylarında Xəzərin şəfəverici sahillərinə saysız-hesabsız adam axışb gəlir.

Azərbaycan suyu və günəşi bol olan ölkədir. Həyatın bu iki əzəli atributu burada çox zəngin bitki aləmi yaratmışdır. Ölkəmizdə 4500-dən çox

bitki növü var. Dünya arenasında zəfəranımız qızıla bərabər sayılır. Zaqatala fındığı, Lənkəran limonu, Göyçay narı, Abşeron üzümü ilə məşhurdur.

Məşələrimiz çox gözəldir. Ərazilərində 96 növ məməli, 357 növ quş, 54 növ sürünən, 10 növ sudaquruda yaşayarı var.

Təbiət Azərbaycan ərazisini mineral su ehtiyatları ilə bol-bol təmin etmişdir. 1000-dən artıq bulaqlarımız var. «İstisu», «Badamlı», «Sirab» daha çox məşhurdur.

Azərbaycan qədim mədəniyyət mərkəzlərindən biri olmuşdur. Respublikanın ərazisində yüzlərlə arxitektura abidələri müxtəlif dövrlərin yadigarı kimi qalır. Azərbaycanın orta əsr abidələrindən Qız qalası, Qala divarları, Şirvanşahlar sarayı, Atəşgah, Qobustan, Azıx ağarası, Xudafərin körpüsü, Əlincə qalası, Bəzz qalası, Koroğlu qalası, Əsgəran qalası, Cavanşir qalası, Gülüstan qalası, Çıraqqala, Şəki xan sarayı, Gəncə, Bərdə, Şuşa, Zaqatala, Şamaxıdakı müdafiə qalaları, Diribaba türbəsi, Naxçıvanda Əshabi-kəhf, Möminə Xatun türbəsi, Seyid Hüseyn məscidi, Kiş məbədi turistlər üçün ən maraqlı yerlərdir.

Müasir Azərbaycan özünün park və qoruqları, istirahət zonaları, muzeyləri, teatrları, sarayları, mədəni-maarif müəssisələri, sərgiləri ilə tanınmaqla, inkişaf etmiş turizm ölkəsinə çevrilmişdir.

XVIII FƏSİL. ELMİ-TƏDQIQAT İŞLƏRİNİN TƏŞKİLİ VƏ APARILMASI

Bütün sahələrdə oldüğü kimi idman turizmi sahəsində də elmi-tədqiqat işləri böyük əhəmiyyət kəsb edir. İdman turizmi inkişaf etdikcə onun elmi cəhətcən işlənməsi diqqəti cəlb edir, aktual problemlərin öyrənilməsi tədqiqat obyektinə çevrilir. İdman turizmi sahəsində N.A.Ananyev, B.P.Morqunov, Ö.A.Şturmer, A.E.Berman, A.M.Kuprin, N.A. Volkov, G.G.Linçevskiy, P.İ. Lukoyanov, L.P.Remizov, P.Ə.Rjavskiy, V.N.Serqeev öz elmi işlərində idman turizminin forma və növlərinin xüsusiyyətləri, çoxillik məşq prosesinin quruluşu, idmançı turistlərin hazırlığının xüsusiyyətləri, marşrut zamanı idmançı turistlərdə baş verən əsas funksional dəyişikliklər, müxtəlif kateqoriyalı marşrut modellərinin qurulması və s. məsələləri tədqiq etmişlər. Bütün bunlarla yanaşı idman turizmində hələ həllini tapmamış müxtəlif problemlər mövcuddur. İdman turizmində əsas problemlərdən biri məşqçinin fəaliyyətinin müasir tələblərə yönəldilməsidir.

İdman turizmində məşqçi müasir metod və üsullardan istifadə etməklə istedadlı yeniyetmə və gənclərdən müxtəlif hazırlıq qruplarına seçim etməyi, onların xüsusi fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsini, təlim-məşqlər və yarışlar üçün səciyyəvi olan məşq yükünə psixoloji dayanıqlığını müəyyən

etməyi, idman texnikasının nəticələrini və onun dinamikasını qiymətləndirməyi bacarmalıdır. O, eyni zamanda insan orqanizminin əsas inkişaf qanunauyğunluğunu bilməli, idman nəticələrini proqnozlaşdırmağı bacarmalıdır.

Məşqçinin təlim-məşq funksiyası onun idman turizminin ixtisaslaşma növü üzrə səmərəli metod və vasitələrlə texnika və taktikasını, təhlükəsizliyin təmin olunmasını öyrətmək və idman turistlərinin idman formasının əldə olunması, təkmilləşdirilməsi bacarığını nəzərdə tutur. Məşqçi idman turizminin növünə xas olan öyrənilən hərəkəti dəqiqliklə nümayiş etdirmək qabiliyyətinə malik olmalıdır. Hazırlıq səviyyəsindən və fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olaraq məşğul olanlar üçün fiziki yükün həcmi fərqləndirməyi bacarmalıdır.

Elmi yeniliklər, aparılan elmi-tədqiqat işləri haqqında mütəmadi maariflənmə məşqçilik fəaliyyətinin əsasını təşkil edən hazırlıq prosesinin planlaşdırılmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Məşqçi tərəfindən idmançının hazırlığında son nəticənin proqnozlaşdırılması, seçmə yarışlarda əldə oluna-caq nailiyyətlərin müəyyənləşdirilməsi ilə aralıq nəticələrin təyin olunması elmi-tədqiqat işlərinin nəticələrinə əsaslanmalıdır. Belə olduqda müasir idman arenasında nailiyyətlər əldə etmək olar.

İdman turizmində təlim prosesinə nəzarət etmədən, qeydlər və düzəlişlər aparmadan planların uğurla yerinə yetirilməsi qeyri mümkündür.

Məşqçi pedaqoji müşahidələr apararaq onları təhlil etməli, idmançı turistlərin məşq və bərpa prosesinə mərhələli, əsaslı nəzarəti təmin etməli, onların fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, nəzəri və intellektual hazırlıq səviyyəsini müəyyənləşdirməli, idman nailiyyətlərinin dinami-kasını təhlil etməli və fərdi planların yerinə yetirilməsi barədə mütəmadi qeydlər aparmalıdır. Bu sadalananlar müasir tələblərə uyğunlaşdırılmalı, yeniliklər tətbiq olunmaqla, müxtəlif elmi-tədqiqat işləri sayəsində həll olunmalıdır.

Bunların həll olunması magistr və gənc tədqiqatçıların üzərinə düşür. Hazırlıq səviyyəsindən asılı olmayaraq, hər bir tədqiqatçı maraqlandığı sahədə elmi-tədqiqat işi aparmaq üçün elmi-tədqiqat işinin aparılmasının ümumi blok-sxemi haqqında ətraflı anlayışa malik olmalıdır.

Elmi-tədqiqat işlərinin aparılması dörd bölmədən ibarətdir:

1. Tədqiqata hazırlıq.
2. Tədqiqatın aparılması.
3. Tədqiqatın nəticələrinin işlənməsi.
4. Ədəbi-qrafik tərtibat.

Tədqiqata hazırlıq. Bu bölməyə mövzunun seçilməsi, adın seçilməsi, tədqiqatın məqsədi, tədqiqatın planı, gündəliyi, ədəbiyyat üzərində iş, sənədli materialların öyrənilməsi, tədqiqatın obyekt və metodlarının seçilməsi, tədqiqatın təşkili, sənədlərin tərtibi daxildir.

Elmi işin mövzusu hər hansı bir problemə maraqla əlaqədar olaraq seçilməlidir. Qeyd etmək lazımdır ki, mövzu aktual olmalı və müəyyən problemin həllinə yönəldilməlidir. Mövzu seçildikdən sonra işin məqsədi müəyyən olunur. Məqsədlə əlaqədar olaraq qarşıya 3-4 məsələnin həlli qoyulur.

Aparılacaq elmi-tədqiqat işinin adı və mövzusu seçildikdən, işin məqsəd və vəzifələri müəyyən olunduqdan sonra tədqiqatın planı tərtib olunur.

İlk gündən tədqiqatçı gündəlik tərtib edir. Ədəbiyyat üzərində iş lazım olan elmi-metodiki ədəbiyyatın axtarılmasından başlayır. Buraya kitablar, elmi məqalələr, müxtəlif elmi konfransların tezisləri aiddir. Lazım olan ədəbiyyat tapıldıqdan sonra mütləq onun haqqında qeydiyyatı müəyyən ardıcılıqla aparmaq lazımdır: müəllifin soyadı, adı, kitabın(məqalənin) adı, nəşriyyatı, şəhər, il və səhifə. Ədəbiyyat mənbələri üzərində işləyərkən qeydiyyat sitat, tezis və ya konspekt-ləşdirmə formasında aparılır.

Sənədli materialların öyrənilməsi tədqiqat işində lazım olan məlumatları almağa kömək edir. İdman sahəsində əsas sənədlər planlaşdırma sənədləridir. Bu sənədlərin təhlili sayəsində aşağıdakıları müəyyən etmək olar:

*hazırlığın müxtəlif mərhələlərində məşq silsiləsinin spesifik xüsusiyyətləri;

*məşq yükünün və həcmnin təyini;

*müxtəlif istiqamətli məşğələlərdə məşqin əsas vasitələrinin qarşılıqlı əlaqəsi;

*tətbiq olunan məşq yükü nəticəsində orqanizmdə baş verən funksional, morfoloji, bioloji dəyişikliklər;

*illik məşq silsiləsində yarışlarda əldə olunan göstəricilərin dinamikası və s.

Məşq prosesinin planlaşdırılması sənədlərinin və qrafiklərinin öyrənilməsi, onların idmançı turistlərin əsas yarışlarda göstərdikləri nəticələrin təhlili ilə uyğunlaşdırılması, idmançı turistlərin məşq prosesinin nəzəri və metodiki cəhətcən təkmilləşdirilməsi sahəsində dəyərli elmi məlu-matlar əldə etmək mümkündür.

Bədən tərbiyəsi və idman sahəsində tətbiq olunan elmi-tədqiqat işlərinin metodlarını beş istiqamətə yönəltmək olar: pedaqoji, tibbi-bioloji, psixoloji, sosioloji və riyazi-statistik.

Tədqiqatın obyektini müəyyən olunduqdan sonra onun pedaqoji metodları seçilir(ədəbiyyatın təhlili, anket sorğusu, pedaqoji müşahidə, qabaqcıl təcrübənin öyrənilməsi, idmançı turistlər və məşqçilərlə aparılan söhbətlər).

Tədqiqatın aparılması. Bu bölməyə anket-ləşdirmə, pedaqoji müşahidə, pedaqoji eksperiment, xronometraj, yoxlama sınaqları, alınmış materialların analizi aiddir.

Anketləşdirmə aparmaq üçün anket tərtib olunur. Tərtib olunmuş anket aşağıdakı tələblərə cavab verməlidir:

*verilən suallar problemin öyrənilməsinə imkan yaratmalıdır;

*suallar sadə, aydın, anlaşılan olmalıdır;

*suallar birmənalı olmalıdır.

Pedaqoji müşahidə idman turizminin maraqlanılan sahəsi ilə əlaqədar baş verən hadisələrin planlı şəkildə izlənməsi və qavranılmasıdır. Bundan ötrü tədqiqatçı qabaqcadan nələri müşahidə edəcəyini aydınlaşdırmalı və işin gedişinə qatılmadan baş verən hadisəni müşahidə etməlidir. Müşahidənin səmərəliliyi onun əvvəlcədən düşünülmüş plan əsasında aparılmasıdır. Müşahidənin aparılmasında mütləq müəyyən məqsəd güdülməlidir. Müşahidə hərtərəfli aparılmalı və faktlar mütləq qeyd olunmalıdır. Bu qeydlərin təhlili nəticəsində tədqiqat işi üçün lazım olan müəyyən materialı almaq mümkündür.

Tədqiqat işinin demək olar ki, əsasını pedaqoji eksperiment təşkil edir. Eksperiment tədqiqat olunan məsələnin xüsusi təşkil edilmiş şəraitdə öyrənilməsidir. Bu zaman müşahidə olunan hadisələrin bəzilərini dəyişdirir, ya təkrar edir, ya da bütün prosesi dəyişdirirlər. Məsələn: eksperiment aparmaq üçün fiziki hazırlıq səviyyəsi, idman dərəcəsi eyni olan iki qrup götürülür. Onların biri yoxlama qrupu, digəri isə eksperiment qrupu olur. Yoxlama qrupunda məşğələlər həmişəki kimi keçirilir, eksperiment qrupunda isə tədqiqat üçün nəzərdə tutulan dəyişikliklər əsasında keçirilir. Öyrənilən məsələ hər iki qrupda müşahidə edilir, qeydlər aparılır.

Əldə edilən nəticələr müəyyən testlər vasitəsilə yoxlanılır. Nəticələrin dəyərli olması təkrar ekspe-

riment vasitəsi ilə yoxlanıla da bilər. Bütün bunların sayəsində tədqiq olunan məsələyə dair lazımı məlumat əldə edilmiş olur.

Tədqiqat işində xronometrajdan da istifadə edilə bilər. Məsələn: xronometraj tədqiqat zamanı orqanizmdə baş verən fizioloji dəyişiklikləri qeyd etmək üçün aparılır.

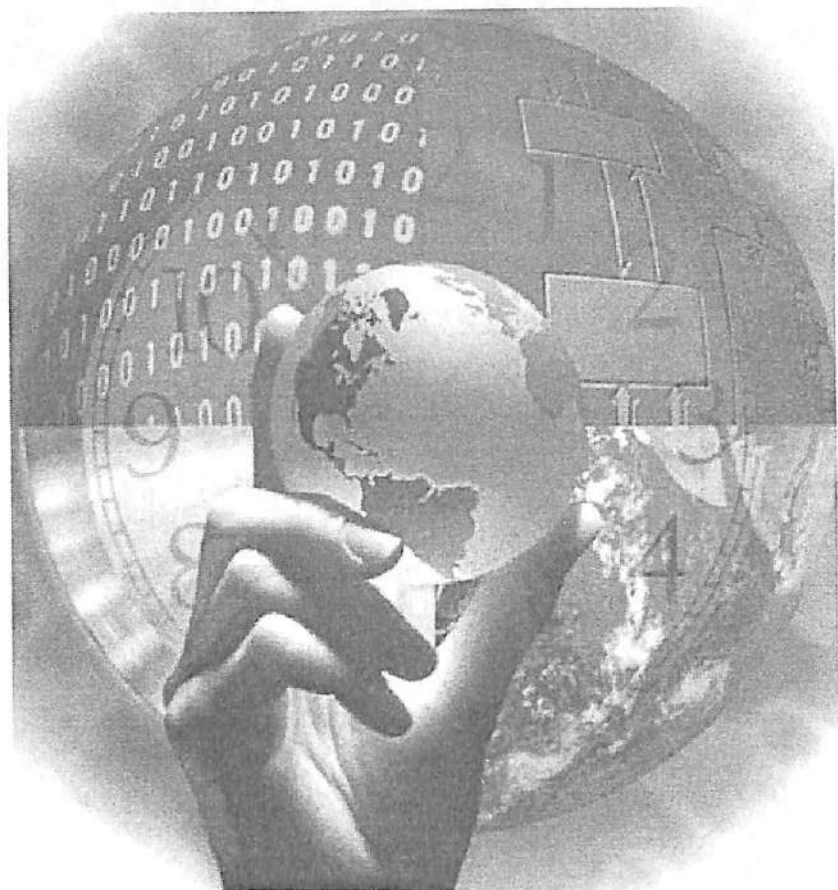
Alınmış nəticələri təhlil etmək üçün, eksperimentdən əvvəlki, eksperimentin gedişi zamanı və eksperimentdən sonrakı göstəricilər götürülür. Bu göstəricilərin müqayisəli təhlili aparılır.

Tədqiqatın nəticələrinin işlənməsi. Bu bölməyə ümumi tələbatlar, riyazi hesablamaların aparılması aiddir.

Çox zaman tədqiqat zamanı müəyyən rəqəmlər əldə olunur ki, bunlar riyazi yolla, müəyyən düsturlar vasitəsilə hesablanır. Bunlar da xüsusi cədvəllər, sxemlər və ya qrafiklərdə öz əksini tapır. Bu göstəricilər tədqiqat işinin nəticələrini əldə etməyə imkan yaradır. Nəticələr əsasında isə təkliflər hazırlanır.

Ədəbi-qrafik tərtibat. Bu bölməyə ümumi tələbatlar, ədəbiyyat mətni, cədvəllər, qrafiklər, şəkillər, ədəbiyyat siyahısı daxildir.

Elmi iş o zaman başa çatmış sayılır ki, o tələb olunan səviyyədə tərtib olunsun. Tərtibat aşağıdakı ardıcılıqla aparılmalıdır: giriş, analitik icmal, tədqiqatın məqsədi, vəzifələri, metodları və təşkili, tədqiqatın göstəriciləri, nəticə və təkliflər, alınmış nəticələrin təcrübəyə tətbiqi, ədəbiyyat siyahısı.



Әдәбиyyат

1. Бардин К. И. Азбука туризма. М., ФиС, 1973
2. Бретлев В.А. Плоты для горных рек. М., ФиС, 1968
3. Власов А.А. Туристические снаряжение. М, Провиздат, 1969
4. Власов А.А. Турист. М., ФиС, 1974
5. Власов А.А. Туризм. М., ФиС, 1977
6. Волков Н.А. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974
7. Дублянский В.Н. Путешествие под землей. М., ФиС, 1981
8. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М., ФиС, 1984
9. Гранильшиков Ю. Горный туризм. М., ФиС, 1966
10. Григорев В.Н. Снаряжение туриста водника. М., Профиздат, 1986
11. Калихман А.Д. Спортивные походы на плотах. М., ФиС, 1985
12. Калошина Н. Спортивный туризм. М., ФиС, 1998
13. Квадригин Ф.Н. На байдарках. М., ФиС, 1990
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1990
15. Котляров Е.А. География отдыха и туризма. М., Мысль, 1978
16. Кроп Ф.А. Спасательные работы в горах. М., Профиздат, 1975
17. Курилова В.И. Туризм. М., Просвещение, 1988
18. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристической группы. М., ФиС, 1981
19. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988
20. Маринов Б. Туризм и физическая диспособность. М., 1989

21. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
22. Моргунов Б.П. Туризм. М., Просвещение, 1978
23. Ремизов Л.П. Отдых на горных лыжах. М., Профиздат, 1986
24. Ржавский П.Я. Тренировочные спортивные маршруты. М., ФиС, 1979
25. Рошин А.Н. Без компаса и карты. Киев, 1971
26. Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R. İdman turizmi. Dərs vəsaiti. Bakı, «Araz», 2014
27. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. М., Профиздат, 1987
28. Чепик В.Д. Оптимизация спортивной тренировки. М., ФиС, 1992
29. «Турист», журнал, 2000-2014гг
30. Терешук В.А. Спутник туриста. Алма-ата, Кайнар, 1987
31. Шибяев А.С. Переправа. Программированные задания. М., 1996
32. Шимановский В.И. Горнолыжный туризм. М., ФиС, 1972
33. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983
34. Энциклопедия туриста. М., ФиС. 1996
35. Юхин И.В. Предлагерная подготовка альпинистов. М., ФиС, 1969

Mündəricat

Ön söz	3
I Fəsil. İdman turizminin nəzəri əsasları	5
1.1. İdman turizmi haqqında əsas anlayışlar.....	5
1.2.İdman turizminin inkişafının aktual problemləri.....	14
1.3.İdman turizminin forma və növləri.....	17
II Fəsil. Dağ-piyada turizminin əsasları.....	32
III Fəsil.Dağ-xizək turizminin əsasları.....	41
IV Fəsil.Xizək turizminin əsasları	57
V Fəsil. Su turizminin əsasları	70
VI Fəsil. Məşqin idarə olunmasının nəzəri əsasları.....	93
VII Fəsil.İdman turizmində hazırlığın əsas forma, vasitə, metod və prinsipləri	104
7.1.Məşq hazırlığın əsas formasıdır	104
7. 2.İdman məşqinin əsas vasitələri.....	105
7.3.Məşq prosesində tətbiq olunan əsas metodlar	106
7.4.Məşq prosesində tətbiq olunan əsas prinsiplər	109
VIII Fəsil. İdman turizmində məşq prosesinin quruluşu, dövr və mərhələləri.....	115
8.1.Məşqin quruluşu	115
8.2. Məşqin mikrosilsiləsi.....	116
8.3.Məşqin mezosilsiləsi	118
8.4. Məşqin makrosilsilələri.....	119
IX Fəsil. İdman turizmində hazırlığın planlaşdırılması.....	122
X Fəsil. İdman turizmində hazırlığın əsasları.....	135
10.1.Fiziki hazırlıq	135
10.2.Texniki hazırlıq.....	136
10.3.Taktiki hazırlıq	139
10.4.Psixoloji hazırlıq	140
10.5. Funksional hazırlıq	141
10.6.Nəzəri hazırlıq	142

10.7. İntellektual hazırlıq	143
XI Fəsil. Fiziki keyfiyyətlər və onların inkişaf etdirilməsi	148
11.1. Qüvvə	148
11.2. Sürət	152
11.3. Cəldlik	154
11.4. Elastiklik	156
11.5. Dözümlük	158
XII Fəsil. Xəritə və plan	162
XIII Fəsil. Özünümühafizə texnikası	189
XIV Fəsil. Düşərgələrin təşkili	206
XV Fəsil. Təhlükələr və ehtiyat tədbirləri	217
XVI Fəsil. İdmançı turistlərin şəxsi gigiyenası	222
XVII Fəsil. Diyarşünaslıq	228
XVIII Fəsil. Elmi-tədqiqat işlərinin təşkili və aparılması	232
Ədəbiyyat	240

**«İDMAN TURİZMİNİN NƏZƏRİYYƏSİ
VƏ METODİKASI»
(dərslük)**

Müəlliflər:

Salmanova Nazilə Balakışi qızı
*dosent, Əməkdar müəllim, Əməkdar məşqçi,
İdman ustası*

Məmmədov Yaşar Bayram oğlu
baş müəllim, «Fəxri bədən tərbiyəsi və idman işçisi»

Tağıyev Firdovsi Ramazan oğlu
*dosent, Əməkdar müəllim, Əməkdar məşqçi,
İdman ustası*

Çapa imzalanmışdır: 07.04.2015

Formatı 60x84 1/16

Həcmi: 15,25

Sifariş: 013

Tiraj: 300

Dərslük "OL" MMC-də nəşrə hazırlanmış
və çap edilmişdir.
AZ 1009 Bakı, Mirzə İbrahimov 43. Tel: (012) 497-36-23
E-mail: olnpkt@gmail.com



ISBN 978-9952-494-51-8



9 789952 494518