

N.B.Salmanova, S.İ.İsaqova, S.Q.Qarayeva,
Y.B.Məmmədov, V.M.Bağirov

SEÇİLMİŞ İDMAN NÖVÜNÜN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI İDMAN TURİZMİ

(dərslük)



N.B.Salmanova, S.İ.İsaqova, S.Q.Qarayeva,
Y.B.Məmmədov, V.M.Bağirov

SEÇİLMİŞ İDMAN NÖVÜNÜN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI İDMAN TURİZMİ



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ GƏNCLƏR
VƏ İDMAN NAZİRLİYİ

AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBİYƏSİ
VƏ İDMAN AKADEMİYASI

N.B.Salmanova, S.İ.İsaqova, S.Q.Qarayeva, Y.B.Məmmədov,
V.M.Bağirov

SEÇİLMİŞ İDMAN NÖVÜNÜN
NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI
İDMAN TURİZMİ

(dərslük)

*Dərslük Azərbaycan Respublikası Elm və
Təhsil Nazirliyinin 3-29/3-2-443T/2023 sayılı,
13.07.2023-cü il tarixli əmrinə əsasən çap olunur.*

BAKİ - 2024

Elmi redaktor: *f.e.d. E.Hüseynov*
Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman
Nazirliyinin sektor müdiri

Rəy verənlər: **A.Məmmədov**
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
İdman şöbəsinin “Kütləvi Bədən tərbiyəsi və Texniki
İdman növləri” sektorunun müdiri

f.e.d. Y.B.Səmədov
ADBTİA-nın “Kütləvi və tətbiqi idman növləri”
kafedrasının professoru

N.B.Salmanova, S.İ.İsaqova, S.Q.Qarayeva, V.M.Bağirov,
Y.B.Məmmədov, **Seçilmiş idman növünün nəzəriyyəsi və metodikası-**
İdman turizmi (*dərslük*)

Bakı: “**Müəllim**” nəşriyyatı - 2024-cü il. 132 səh.

Dərslük bakalavr təhsil səviyyəsində “Bədən tərbiyəsi və idman”, “Məşqçilik-1” ixtisasları üzrə «İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası» fənninin proqramı əsasında hazırlanmışdır. Dərslükdə idman turizminin xüsusiyyətləri, forma və növləri, yürüşə hazırlıq, düşərgələrin təşkili, təhlükələr və ehtiyat tədbirləri, özünümühafizə, turistlərin şəxsi gigiyenası, səmti müəyyən etmə idmanı haqqında geniş məlumat verilir.

Dərslük bakalavr səviyyəsində təhsil alan ixtisasçılar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu vəsaitdən magistrilər, müəllimlər və məşqçilər də istifadə edə bilirlər.

©ADBTİA

ÖN SÖZ

İnkişafımızın hər bir dövründə asudə vaxt və ondan səmərəli istifadə etmək əsas problemlərdən biri kimi səciyyələndirilir. Bu problem geniş əhali kütləsinə şamil edilərək şəxsiyyətin ahəngdar inkişafı üçün zəruri şərt kimi dərindən əsaslandırılmışdır. Asudə vaxt dincəlmək üçün, inkişaf etmək üçün bir vətəndaş kimi öz hüquqlarından istifadə etmək üçün vaxt kimi müəyyən edilir.

Asudə vaxt şəxsiyyətin intellektual və fiziki təmayül və qabiliyyətinin inkişafına, sosial tələbatının ödənilməsinə xidmət edir. Bu mənədə asudə vaxt həqiqətən ictimai sərvət meyarıdır.

Əhalinin asudə vaxtının səmərəli təşkilində mövcud olan bütün zəngin vasitələrdən və imkanlardan, o cümlədən turizmdən də geniş istifadə edilir.

İnsanların sağlamlığını təmin etmək və onların yaradıcılıq fəaliyyətini genişləndirmək üçün turizm xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Turizm üçün külli miqdarda vəsaitə tikilən stadionlar, idman qurğuları, üzgüçülük hovuzları tələb olunmur. Turizm üçün stadion təbiətin müxtəlif də-rəcəli guşələri, təmiz hava, günəş və sudur.

Turizmlə məşğul olmaq insan orqanizminin müxtəlif üzv və sistemlərinin fəaliyyətini artırmaqla yanaşı, onlarda kollektivçiliyə, qarşılıqlı yardıma, yoldaşlıq hissiyatına, məqsədə nail olmaq üçün çalışqanlığa, nizam-intizama və Vətənə məhəbbət kimi yüksək mənəvi keyfiyyətlərin yaranmasında mühüm rol oynayır.

Turizmin müxtəlif növləri arasında idman turizmi spesifik xüsusiyyətləri ilə seçilir. Bu idman növü ilə daha çox gənclər məşğul olur. Respublikamızda idmanın bu növünün inkişafı üçün imkanlar yaradılmış və onun inkişaf perspektivləri dövlət tərəfindən nəzarətdədir.

İdman növünə tələbatın artdığı, idman məktəblərində bölmələrin və məşqçi heyətinin yetərinə olmaması günün əsas problemlərindən biridir.

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasında idman turizmi üzrə ixtisasçılar hazırlanır. Sözsüz ki, nəzəri bilik və təcrübəyə malik ixtisasçıların hazırlanması təlim prosesinin düzgün planlaşdırılması, təşkili və keçirilməsindən asılıdır. Bu sahədə əsas amillərdən biri də ixtisasçıları lazım olan dərslər, dərslər vəsaiti və metodiki vəsaitlərlə təmin etməkdir.

Təqdim olunan dərslük dərslük «Bədən tərbiyəsi və idman», “Məşqçi” ixtisası üzrə «İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası» fənninin proqramı əsasında hazırlanmışdır. Dərslükdə turizmin inkişafı, növləri, idman turizminin aktual problemləri, hazırlığın əsas forma, vasitə, metod və prinsipləri; seçmə, pedaqoji-həkim nəzarəti, çoxillik hazırlığın modelləşdirilməsi, turizmdə elmi-tədqiqat işlərinin təşkili və aparılması, səmti müəyyənətmə haqqında geniş materiallar verilir.

I FƏSİL.

TURİZMİN İNKİŞAF TARİXİ

Turizmin fəlsəfəsini öyrənərkən belə bir sual meydana çıxır: ümumiyyətlə insanlar nə üçün səyahət edirlər?

Qədim filosoflar öz əsərlərində «Yol» sözünü böyük hərflərlə yazmışlar. Çünki onlar bu sözü insanlar tərəfindən həqiqətə, xeyirxahlığa, təkmilləşməyə doğru yol kimi qəbul etmişlər. Bu yolla insan tek deyil, dostları, etibar etdiyi yoldaşları ilə gedir. Buna görə də, turizm sadəcə əyləncə və ya dəb deyil, bu əksər normal insanların həyatı tələbatıdır.

Turizmdə insanları cəlb edən nədir? Bəlkə səyahətlərin romantikası? Əslində romantika özü qeyri-müəyyən anlayışdır, subyektiv hisdir, psixofiziki haldır. Bir çoxları hesab edirlər ki, səyahət adi həyatdan qaçış və qeyri formal ünsiyyət yaratmaq üçün bir vasitədir. Ümumilikdə isə, turizm insanların gərgin iş rejimindən sonra fəal istirahət vasitəsidir. Səyahət insanı fiziki və mənəvi cəhətdən zənginləşdirir.

Kütləvi turizm XX əsrin fenomenidir. Belə ki, bu növ avtomobil, təyyarələrin hesabına öz müasir formasını əldə etmişdir. Sözsüz ki, insanlar hələ qədim dövrlərdə aclıq və susuzluqdan qurtulmaq üçün səyahətlər etmişlər. İlk insan qalıqları (Homo erectus) Qərbi Avropada, Afrikada, Çində tapılmışdır.

Bu dəlillər qədim insanların heç bir vasitədən istifadə etmədən səyahət etmək üçün kifayət qədər bacarıqlarının olmasını sübuta yetirir. Bizim eradan əvvəl 4-cü minillikdə finnikiyçilər tərəfindən pul sikkələrinin ixtirası və ticarətin inkişafını səyahətlərin başlanğıcının erası kimi saymaq olar. Finnikiyçilər həmçinin yazını, təkəri ixtira etmişlər. Belə ki, onları «turizm biznesi» nin ilk yaradıcıları saymaq olar.

1.1. İlk səyahətçilər

Okeanın sakinləri. İlk səyahətlər Okean üzrə olub. 40 fut uzunluğunda, kiçik kanoelərdən istifadə edərək insanlar Cənub-Şərqi Asiyadan Mikroneziya və Sakit Okeandan keçərək Markiz adalarına, Tumatu arxipelaqına və Birləşmiş adalara səyahət etmişlər. Bizim eradan əvvəl 500-cü ildə polinezayçılar Birləşmiş adalardan Havay adalarına qədər olan 2 min mil məsafədə səyahət etmişlər. Naviqasiya günəş və ulduzların, okean dalğalarının vəziyyətinə, quşların uçuşuna əsasən həyata keçirilib. İcməli su və qida ehtiyatı probleminin necə həll olunması hələ də bir sirr olaraq qalır.

Aralıq dənizinin sakinləri. Hələ qərb mədəniyyətinin başlanğıclarında ticarət, ziyarət, müalicə məqsədi ilə səyahətlər keçirilmişdir. Bu haqda qədim yazılardakı məlumatlar bu günə qədər gəlib çıxmışdır.

Bizim eraya qədər müxtəlif ölkələr haqqında toplanılan coğrafi məlumatlar qədim coğraflar Strabon(b.e.ə. 63-cü il – b.e.20-ci illəri) və Ptolomey (b.e. 87-165-ci illəri) tərəfindən şərh olunmuşdur.

Qədim Roma turizmin tarixinə qiymətli aydınlıq gətirmişdir: imperiyanın varidatı, ərazisi turizm üçün əlverişli imkanlar yaradırdı. Romalılar gün ərzində atla 100 mil məsafədə səyahət etmək üçün yollar çəkmişlər ki, Arallıq dənizi regionunda olan ziyarətgahları, ələxsus da, Misirin piramida və abidələrini gedib görə bilsinlər. Roma imperiyasının inkişaf dövründə varlı ailədən olan romalılar üçün Yunanıstana getmək, təhsillə əlaqədar idi. Sonralar Yunanıstana səyahət əyləncə xarakteri aldı: ölkə özünün festivalları, yarışları ilə turistləri cəlb etməyə başladı.Varlı turistlərin yerləşdirilməsi istirahət üçün müvafiq tədbirlərin təşkilini tələb edirdi. Əsasən varlıların çoxu isti mineral bulaqlarda olmağa üstünlük verirdilər.

Böyük Aleksandrın qutu (b.e.ə. 334-cü ildən) idarəçiliyində Türkiyənin Efes şəhəri antik dünyada ən məşhur şəhər olmaqla yanaşı, həm də ticarət mərkəzi idi. Bu şəhərin küçələrindəki akrobatlar, janqlyorlar, sehərbazlar turistlərin daha çox marağına səbəb olurdu. Lakin Roma imperiyasının tənəzzülə uğraması (b.e. I əs.) turizmin də zəifləməsinə öz təsirini göstərdi. Varlı səyahətçilərin axını azaldı, yollar bərhad hala düşdü. Ölkədə banditlərin, oğruların sayı artdı. Buda özlüyündə səyahətçilər üçün təhlükə yaradırdı. Sonrakı əsrlər ərzində və XV əsrin ortalarında səyahətlərin başlıca forması avropalıların zəvvarlıq etməsi idi. Zəvvarlar qitənin müqəddəs yerlərinə səyahətlər edirdilər.

Avropalılar. Orta əsrlər Avropasında insanların kütləvi hərəkəti hərbi zədənganlar tərəfindən təşkil olunan xaç yürüşləri zamanı, özgə torpaqlarını və sərvətlərini ələ keçirmək məqsədi ilə tacirlər tərəfindən həyata keçirilirdi. Onların ardınca işsiz və yoxsul kütlə ilə müşayət edilən ilahiyyətçilər və zəvvarlar cənuba doğru hərəkət edirdilər. Onların əksəriyyəti səyahətlərə müalicə məqsədi ilə çıxırdılar. Səyahətlərin müxtəlif xarakter daşmasına baxmayaraq, onlar insanların coğrafi anlayışlarını obyektiv olaraq genişləndirirdilər.Afanasi Nikitin, marko polo. Vasko de Qama, Xristofor Kolumb və b. səyahətləri zamanı gördükləri çaylar, dənizlər, ölkələr, materiklər haqqında sərbəllə qeydlərini aparmışlar.

Amerikalılar. XVI əsrdə böyük Şimali Amerika qitəsi ispanlar tərəfindən tədqiq olunurdu. İspanlar öz səyahətləri üçün əsasən atlardan istifadə edirdilər. Amerikalılar ölkə üzrə ilk səyahətlərinə piyada və atlardan istifadə etməklə başlamışlar. Sonralar isə onlar kiçik qayıq və kanoelərdən istifadə etmişlər. Yolların salınması ilə əlaqədar olaraq poçt karetilərində gedişlər yayılmağa başlamışdır. Ölkədə dəmir yollarının qurulması səyahətlərin geniş yayılmasına səbəb olmuşdur. 1950-ci ildə “Amerikan

Ekspress” şirkəti yaradılmışdır. Bu şirkəti yol çəklərindən istifadənin (1891-ci il) və turizim xidmətlərinin göstərilməsi sahəsinin “pioneri” adlandırmaq olar.

Amerikaya səyahət tarixinin əsas hadisələrindən biri ikinci dünya müharibəsi zamanı olan yuruluşlardır: 19941-1945-ci illərdə 12 mln. amerika əsgəri silahlı qüvvələrdə qulluq etmişdir.

1.2.Rus səyahəçiləri və dəniz səyyahlarının coğrafi kəşfləri

Az məşhur olan rayonların, ölkələrin və qitələrin öyrənilməsində rus səyahəçilərinin və dəniz səyyahlarının böyük əməyi vardır. 1939-cu ildə Sakit Okean sahilləri fəth edildi. İlk olaraq Sibirdən keçərək Oxot dənizinə çıxan İvan Moskvitin olmuşdur. 1643-1646-cı illərdə Yakutskdan Sakit Okean sahillərinə V.D.Poyarkov səyahət etmişdir. 1648-ci ildə Semen Dejnev dəniz vasitəsilə Kolımın mənsəbindən Asiya və Amerika arasındakı axından keçərək Anadır çayının mənsəbinə gəlib çatmışdır. 1697-ci ildə V.T.Atlasov Kamçatkanı kəşf etmişdir. 1711-ci ildə isə ruslar Kuril adalarında olmuşlar.

1732-ci ildə İvan Fedorovun ekspedisiyası Prins Uelski burnu yaxınlığında Alyaska sahillərinə yan almışdır. V.Berinqin səyahətləri zamanı (1725-1743) Aleut adaları, Amerikanın şimal-qərb sahilləri kəşf olunmuş, Oxot dənizinin, Kamçatkanın, Kuril adalarının, Yaponiyanın şimal hissəsinin şəkilləri çəkilmişdir. XVIII əsrin məşhur rus səyyahları arasında V.Proçişevin, D.L.Ovçın, D.Y.Laptevin, X.P.laptevin, S.İ.Çelyuskinin, S.P.Kraşennikovun adları sadalanır. Q.İ.Şelixovu “Rus Kolumbu” adlandırmışlar.

XIX əsrin əvvəllərində yaşayış məskəni olan qitələrin kəşf olunması prosesini tamamlanır. Böyük çaylar, göllər tədqiq olunmuş və xəritələrdə düzəlişlər edilmişdir. Yaşayış məskənlərinin relyefinin əsas əlamətləri müəyyən olunmuşdur. XIX və XX əsrlərdə qütb sahəsi fəth olunmuş, Asiya qitəsinin az tədqiq olunmuş rayonlarına quru yürüşləri təşkil olunmuş, okeanşünaslıq üzrə tədqiqatlar aparılmışdır.

XIX əsrin əvvəlləri rus səyyahları üçün kapitanlar N.F.Kuzenstern və Y.F.Lisyanski (1803-1804) tərəfindən ilk dəfə olaraq yer kürəsi ətrafında səyahət edərək Sakit okeanda yeni adaların kəşfi kimi tarixə düşmüşdür. Dəniz səyyahları M.P.Lazarev, F.F.Bellinstauzen Avstraliyaya, Polineziyaya gələrək Antarktidanı kəşf etmişlər (1821). Səyyah N.N.Mikluxo-Mklay Yeni Qvineyanı dəqiqliyi ilə öyrənmişdir (XIX əsrin 70-ci illəri). Rus səyyahları Mərkəzi Asiyanın tədqiqində də böyük rol oynamışlar. Onlar buraya Tyan-Şan, Pamir və Monqolustandan keçərək

gəlib çıxmışlar. Bu regionun öyrənilməsində P.P.Semenov-Tyan-Şanski və N.M.Prejivalski mühüm yerlərdən birini tuturlar.

XX əsrin əvvəllərinə qədər rus səyyahları yer kürəsinin altıda bir hissəsini təşkil edən Rusiyanı fəth etmiş, Asiyanın coğrafi sərhəd rayonlarını tədqiq etmiş, Avropa və Asiyanın bütün sahillərini öyrənmişlər: Varanqerforddan Koreyaya qədər, Şimali Amerikanın əhəmiyyətli sahillərini, yer kürəsinin müxtəlif rayonlarını.

1.3.İlk möcüzələr

Qədim zamanlardan diqqətəlayiqlik, görkəmlilik turistlərin başlıca məqsədləri olub. Çoxlarımız dünyanın *yeddi möcüzəsi* haqqında eşitmişik. Bu möcüzələrə aşağıdakılar aiddir:

1.Sfinks (bu günə qədər gəlib çıxan yeganə möcüzə) daxil olmaqla Qədim Misir piramidaları.

2.Vavilonda (İndiki İraq) olan Semiramidanın asma bağları.

3.Qalikarnasda (Türkiyə) olan movzoley.

4.Olimpdə (Yunanıstan) Zevsin heykəli.

5.Qimosun heykəli.

6.Aleksandriyada (Misir) olan mayak.

7.Artemidanın məqbərəsi və ya Diananın məqbərəsi (Türkiyə)

Dünyanın məşhur gözəlliklərinə həmçinin aiddir:

*Tac-Mahal (Hindistan)

*Böyük Çin səddi

*Petra şəhəri (İordaniya)

*Nəhəng piktoqrammalar (Peru)

*Borobudur buddizim məqbərələr kompleksi (Yava adaları)

Antik dövrlərdə insanların dünyanın möcüzələrinə baxmaq üçün səyahətlər etdikləri kimi, müasir turistlər təbiətin möcüzələrini: Böyük kanonu, Niaqara şlaləsini, milli parkları, okeanları, gölləri; həmçinin insanların yaratdıqları möcüzələri: böyük şəhərləri, muzeyləri, abidələri görmək üçün səyahətə çıxırlar.

Dünyanın möcüzələri və gözəllikləri



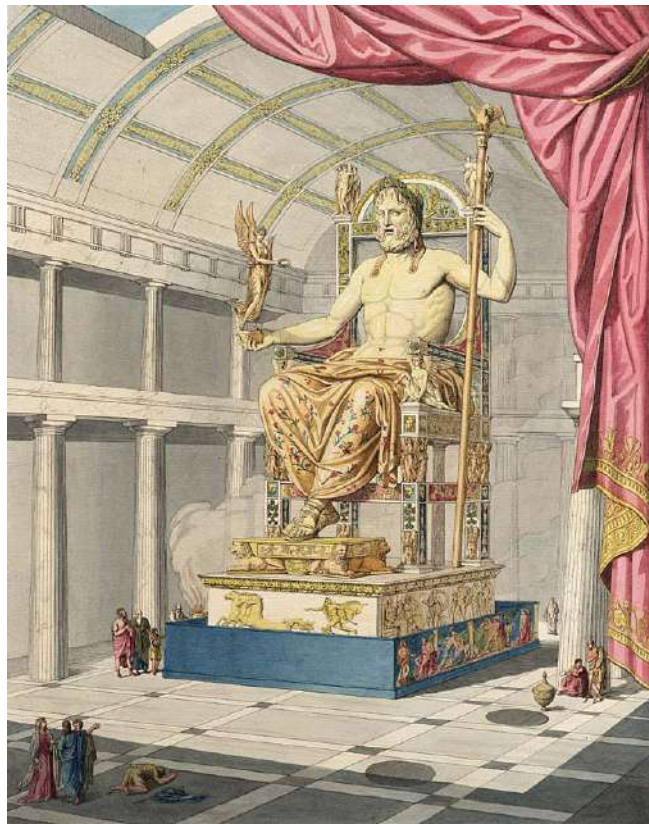
Giza piramidaları (Misir)



Semiramidanın (Babilin) asma baęları



Qalikarnasda (Türkiyə) olan movzoley.



Olimpdə Zevsin heykəli



Qimosun heykeli



Aleksandriyada (Misir) olan mayak



Artemidanın məqbərəsi və ya Diananın məqbərəsi (Türkiyə)



Tac Mahal (Hindistan)



Böyük Çin səddi



Petra şəhəri (İordaniya)



Nəhəng piktoqrammalar (Peru)



**Borobudur buddizim məqbərələr kompleksi (Yava adaları)*

Səyahət etmək, yürüşə çıxmaq baxımından doğma diyarımızda da belə maraqlı, diqqəti cəlb edən bölgələr var(Bakı, Şəki, Qəbələ, İsmayıllı, Lənkəran). Bu bölgələrdə dünya əhəmiyyətli memarlıq abidələri yerləşir:



Bakı, Atəşgah



Bakı, İçərişəhər, Şirvanşahlar sarayı



Bakı, Qızqalası



Şuşa, Şuşa Dövlət Tarix-Memarlıq Qoruğu



Şabran, Çıraqqala



Ağdam, Qutlu Musa türbəsi



Qazax, Sınıq körpü



Quba, Xinalıq



Kalbəcər, Gəncəsər monastırı



Cəbrayıl, Xudafərin körpüsü



İsmayilli, Lahıc Dövlət Tarix-Mədəniyyət Qoruğu



Naxcivan, Möminə Xatun türbəsi



Şərur, Qarabağlar Tarix Memarlıq Kompleksi



Culfa, Gülüstan türbəsi



Şaki, Şaki Xan sarayı



Lankəran mayakı

1.4.İlk turagentliklər

1822-ci ildə Brisboldan (Böyük Britaniya) olan Robert Smart özünün ilk gəmiçilik aqenti (müvəkkili) olması haqqında məlumat vermişdir. O Bristol kanalı ilə hərəkət edən, həmçinin Dublinə gedən gəmilərin sərnirşinlərinin qeydiyyatını aparmağa başlamışdır.

1841-ci ildə Tomas Kuk Lankasterdən Lonqoboruqa qədər dəmir yolu vasitəsilə kütləvi gəzinti təşkil etmişdir. Kəzintidə 570 nəfər iştirak etmişdir. Gəzintinin qiyməti bir nəfər üçün 1 şilling olmuşdur. Bu ilk ictimai reklamaşdırıcı gəzinti qatarı, Kuk isə gəzinti qatarlarının ilk aqenti idi. 1847-ci ildən başlayaraq Kukun kompaniyası (dəstəsi) təkcə İngiltərə ətrafı gəzintilər üçün deyil, həmçinin xarici ölkələrə cəzintilər üçün də biletlər yaymağa başladılar. 1863-cü ildə Kuk İsveçrəyə, 1868-ci ildə isə Şimali Amerikaya böyük turist gəzintisi təşkil etmişdir. Hal-hazırda da Kukun kompaniyası dünyada ən böyük turist təşkilatlarından biri sayılır.

İlk fərdi eksklyuziv səyahətlərin təşkili üzrə mütəxəssis ingilis, Britaniyanın Oslodakı (Norveç) konsulluğunun katibi Tomas Bennet olmuşdur. Bennet Norveçə fərdi teatr turları təşkil etmişdir. 1850-ci ildən o özünü “səyahətlərin təşkilatçısı” adlandırmağa başlamış və fərdi turistləri marşrutlar, nəqliyyat, qida və turist avadanlıqları ilə təmin etməyə başlamışdır. O bunun üçün əvvəlcədən mehmanxanalarla danışıb müştərilər üçün otaq və atlar sifariş verirdi.

1.5. İlk təşkil olunmuş səyahətlər

XVII əsrin sonu XVIII əsrin birinci yarısında böyük maarifçilərin ideyalarına əsaslanaraq, Avropanın bir neçə ali təhsil ocaqlarında təhsil alanlar üçün qısa müddətli səyahətlər və piyada gəzintiləri təşkil olunmağa başlanmışdır. Belə səyahət və gəzintilər məşhur polşalı pedaqoq Yan Amos Komenskinin təlim və tərbiyə sisteminin əyanilik metodunu həyata keçirmək üçün təşkil olunurdu.

XIX əsrin ikinci yarısı Rusiyada səyahət fəaliyyətinin başlanğıcı sayılır. Bu dövrdə Təbiəti sevənlər təşkilatı fəal işləmiş, Peterburqda, Moskvada, Kazanda, Yekaterinburqda, Tiflisdə və Rusiyanın müxtəlif şəhərlərində öz təşkilatlarını yaratmışlar. 1902-1909-cu illərdə Qafqaz dağçılıq təşkilatı (Pyatiqorsk) fəaliyyət göstərmişdir. 1905-ci ildə Krım-Qafqaz dağçılıq klubunun Yalta səyahətlər bürosu yaradılmışdır. 1899-cu ildən Moskvada Pedaqoji Təşkilatın nəzdində xüsusi komissiya yaradılmışdır. Bu komissiya qimnaziyalarda, peşə məktəblərində təhsil alanlar üçün səyahətlərin təşkilinə nəzarət edirdi.

Səyahət fəaliyyətinin inkişafı tarixi, mədəni və təbiət abidələrinin, muzeylərin, sərgilərin açılışı ilə müşayiət olunurdu. 1872-ci ildə Moskvada Politexnik muzeyi açılmış, 1873-cü ildə Tarix muzeyi yaradılmışdır.

XIX əsrin ikinci yarısında Rusiyada dağ səyahətləri yayılmağa başlanmışdır. 1877-ci ildə Tiflisdəki Qafqaz təbiətsevənlər təşkilatının nəzdində ilk alpinist klubu yaradılmışdır. 1890-cı ildə Odessada Krım dağçılıq klubu Yalta və Sevastopolda özünün filiallarını açmışdır. XIX əsrin sonları və XX əsrin əvvəllərində bir çox elmi və həvəskar təşkilatlar turizmin inkişafına diqqət yetirməyə başlamışlar. Belə təşkilatlara Rusiya coğrafiyaşünaslıq təşkilatını, Təbiətsevənlər təşkilatını, Peterburq xalq universitetləri təşkilatını və b. göstərmək olar.

1.6. İlk yerləşdirmə müəssisələri

İlk mehmanxana sənayesinin yaradılması Qədim Roma (b.e.ə. 50-ci il) ilə əlaqələndirilir. Böyük Roma imperiyasında tez-tez işlə əlaqədar müxtəlif şəhərlərə gedən çoxlu məmur və tacirlər olmuşdur. Onların yerləşməsi üçün şəhərlərin və kəndlərin yolları böyünca yerləşən karvansaralar tikməyə başlamışlar. Roma imperiyasının süqutu ilə əlaqədar olaraq (b.e. I əsri) karvansara və meyxanalar (aşxanalar) müştərilərini itirmələri sayəsində müflisləşmişlər. Yalnız dörd ildən sonra ticarətin və səyahətlərin inkişaf etməsi nəticəsində mehmanxanaların fəaliyyəti genişlənməyə başlamışdır.

Avropaya səyahət edən və amerikalarda məskunlaşan ingilislər özləri ilə bu ölkələrə mehmanxanaların, karvansaraların və meyxanaların

(aşxanaların) tikintisi və idarə olunması sahəsində təcrübə gətirmişlər. Bu isə özlüyündə müasir mehmanxana sənayesinin başlanğıcının təməli idi.

1.7.Sovetlər dövründə turizmin inkişafı

Çar rusiyasında turizm bir ictimai varlıq kimi özünün lazımi inkişafını tapmamışdır. Halbu ki, bu dövrlərdə artıq məşhur alim-pedaqoqlar E.A.Pokrovski və P.F.Lesqaft insanların tərbiyə olunmasında yürürlərdən istivadə olunmanın elmi əsasları haqqında rəylərini vermişdilər. Oktyabr inqilabı ərəfəsində Ümumrusiya turistlər təşkilatında bir neçə klub və bölmələr birləşmişdilər. Bunlar əsasən su, velosiped və dağçılıq turizmini həyata keçirirdilər.

Təşkilatın üzvlüyü varlıqların üstünlüyü idi. Təşkilatın vasitəçili ilə kiçik tirajlarla Kırım və Şimali Qafqaza, bəzi çay və göllərə olan məşhur marşrutları özündə əks etdirən bələdçilikləri buraxılırdı. Bu dövrdə ilk peşəkar turist təlimatçıları hazırlandı, və turistləri təmin etmək üçün xüsusi avadanlıqla təmin olunmuş bazalar yaradıldı

Böyük Oktyabr sosialist inqilabı yeni tipli turizmin inkişafının başlanğıcı oldu. Məhz sovetlər dövründə turizm kütləvi sosial varlıq kimi öz əhəmiyyətini qazanmışdır. Artıq turizm bir çox təlim, tərbiyə və sağlamlıq məsələlərin həllində müəyyən rol oynamağa başlamışdı. Turizmdən istifadə ən çox sosialist dövlətinin qüdrətinin artmasına və gənclərin əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazır olmalarına yönəldilmişdi.

Sovet hakimiyyətinin ilk illərində artıq qısa müddətli kütləvi surətdə təşkil olunan turist-sağlamlıq yürüşləri ilə yanaşı qruppalı çoxgünlük yürüşlər də təşkil olunmağa başlanmışdır. Belə yürüşlər iştirakçılarda vətənpərvərlik hissini, doğma diyarın tarixi və təbii sərvətlərini dərk etməyi, insanlarla ünsiyyət yaratmağı, müxtəlif millətlərdən olan sakinlərlə münasibətlər yaratmağı tərbiyə edirdi. Yürüşlər zamanı o dövr üçün vacib olan dövlət məsələləri: partiyanın siyasətini izah etmək, sovet həyat tərziyi və sosialist cəmiyyətinin qurulması təcrübəsinin təbliği həll olunurdu. Əhalinin təhsil səviyyəsinin aşağı olması, zəhmətkeşlər arasında kütləvi informasiya vasitələrinin azlığı şəraitində bunlar xüsusilə vacib idi. Yürüş iştirakçılarının canlı sözü, əyani nümunəsi sovet adamına səmərəli təsir göstərirdi. 1923-cü ildə Arxangelsk-Moskva marşrutu üzrə ilk dəfə olaraq komsomolçular xizəklə təşviqat yürüşü təşkil etmişlər. 1924-cü ildə belə yürüşlərin sayı artıq 12-yə çatmışdı.

Sonrakı illərdə turist tədbirlərinin təşkili və keçirilməsinin metodiki cəhətcən planlaşdırılması artıq qaydaya salınır. Bunların əsas məzmununu kənd zəhmətkeşləri arasında təbligat-təşviqat işlərinin aparılması təşkil edirdi. Bu işlər ggündəlik mətbuatda geniş işıqlandırılırdı. Bir qayda olaraq

bu tədbirlər Sovet hakimiyyətinin əlamətdar hadisələrinə həsr olunurdu. 20-ci illərin ortalarından başlayaraq artıq ölkədə uzaq yürüşlər, ulduzlu estafetlər həyata keçirilməyə başlandı.

20-ci illərin sonlarından başlayaraq kütləvi turizm işi vacib ictimai-siyasi əhəmiyyət daşımağa başlamışdır. İlk növbədə bu Mərkəzi Komitənin qəbul etdiyi “Fiziki tərbiyə sahəsində partiyanın vəzifələri haqqında” (13 iyul 1925-ci il) və “Bədət tərbiyəsi hərəkatı haqqında” (23 sentyabr 1929-cu il) qanunlarla əlaqədar idi. Bu qanunlara əsasən bütün bədət tərbiyəsi kollektivlərinin qarşısında əsas vəzifə kimi bədət tərbiyəsi hərəkatının zəhmətkeşlərin ictimai fəallığını artıran metod və vasitələrinin təcürbəyə tətbiqi qoyulmuşdu.

Artıq 1928-ci ildə Tümen-Moskva marşrutu üzrə 2250 km məsafəyə estafet elementlərinin tətbiqi ilə çoxgünlük xizək yürüşündə Perm və Şimal dəmir yolunun 300 ən yaxşı bədət tərbiyəçisi iştirak etmişdi.

1929-cu ildə Rusiya turist təşkilatının əsasında RSFSR-in kütləvi könüllü proletar turizmi cəmiyyəti təsis olunmuşdur. Bu cəmiyyətə N.V.Krılenko başçılıq edirdi. O bu vəzifədə turizmin inkişafı üçün böyük əmək sərf etmişdir. 1930-cu ildən başlayaraq bu cəmiyyət ümumittifaq statusu alır. Cəmiyyətin nəzdində elmi-metodiki şura yaradılır. Şuranın yaradılması ilə turizmin inkişafının yeni mərhələsi başlayır. Artıq təşkil olunacaq yürüşlərin, kütləvi turizm tədbirlərinin idarə olunmasının elmi əsasları işlənib hazırlanır. 1930-cu ildə «Bədət tərbiyəsi və turizm» nəşriyyatı kütləvi tirajla “Proletar turizminin kitabxanası” adlı kitabı buraxmağa başlayır. Nəşr olunan ilk kitablara misal olaraq «İstehsalat səyahətləri və ekskursiyaları ictimai-siyasi tərbiyənin metodu kimi», “Turistlərin yığım kompaniyalarında iştirakı haqqında” kitablarını göstərmək olar. 1931-1933-cü illərdə “Turizm və SSRİ-nin müdafiəsi” külliyyatı, “Turist-hərbi kəşfiyyatçı”, “Turist-hərbi topoqraf”, “Turist-snayper” kitabları nəşr olunmuşdur. Beləliklə, aydın olur ki, artıq turizm əhalinin faydalı əməyi, ictimai-siyasi tədbirləri, hərbi-tətbiqi hazırlığı ilə sıx bağlı idi.

Artıq turizmin metodiki cəhətcən təminatı yaxşılaşır. Bu sahədə “Dağlara səyahət” kitabı əsas rol oynamışdır. Kitabda turizmin idman əhəmiyyəti, marşrutların seçilməsi metodikası, yürüşlərə hazırlıq, yürüş zamanı rejim, avadanlıq və ləvazimatın hazırlanması, dağlarda səmtin müəyyən olunması, yüksək dağ turizminin texnikasının əsasları haqqında ətraflı məlumat verilirdi. Bu dövrdə turizmin inkişafına təkan verən “Turist-fəal” və “Quruda və dənizdə” jurnalları olmuşdur.

Sonralar bu cəmiyyətin müttəfiq respublikalarda da elmi-metodiki şuraları açılmışdır. Bu şuranın komsomol, həmkarlar və bədət tərbiyəsi

təşkilatları ilə əlbir fəaliyyəti nəticəsində turizmlə məşğul olanların sayı durmadan artır, yürüşlərin, səyahətlərin sayı çoxalırdı.

1930-cu ildə keçirilən müxtəlif yürüşlər arasında Astarxandan Moskvaya təşkil olunan yürüşü xüsusilə qeyd etmək olar. Bu yürüşdə iştirak edən 250 qabaqcıl metallist 89 yaşayış məntəqəsində söhbətlər, mühazirələr, konsertlər, filmlərin nümayişini təşkil etmişlər. 1933-cü ildə komsomolun 15 illiyinə həsr olunmuş yürüş-estafetdə müttəfiq respublikaları təmsil edən 30 mindən artıq bədən tərbiyəçisi iştirak etmişdir. Bunun analoqu olan Ümumittifaq çoxgünlük su yürüşü 1934-cü ildə keçirilmiş və bu yürüşün 10 mindən artıq iştirakçısı olmuşdur. Regional məşətblı, müxtəlif hərəkət xarakterli kütləvi turist yürüşləri təşkil olunurdu. 1934-35-ci ilin qışında bütün müttəfiq respublikalarda Sovetlərin VII qurultayına həsr olunmuş möhtəşəm kütləvi yürüşlər keçirilmişdir. Bu yürüşlərdə iştirak edən 11.5 min iştirakçı ümumilikdə 51000 km məsafə qət etmişdilər.

30-cu illərdə bir çox turist qrupları ölkənin ucqar rayonlarında axtarışların aparılması işinə müvəffəqiyyətlə cəlb olunurdular. Bunun üçün hətta tədris proqramları hazırlanmış və məşğələlər keçirilirdi. Proqramda əsasən coğrafiyanın, minerologiyanın əsaslarının öyrənilməsi, faydalı qazıntıların axtarışı metodikası öz əksini tapmışdı. Turistlər həmçinin ölkədə ilk qoruqların yaradılmasında iştirak edirdilər.

Kütləvi təbliğat-təşviqat və təsərrüfat xarakterli yürüşlərlə yanaşı çətin idman yürüşləri də təşkil olunurdu. Bunlara misal olaraq Xabarovsk-Moskva marşrutu üzrə veloyürüşü (1934-cü il), Aşqabaddan Moskvaya türkmən atlı qrupunun sürətli kesidi (1935-ci il) göstərmək olar. 1935-1939-cu illər ərzində sovet bədən tərbiyəçiləri 9000 km məsafəli 10 uzaq yürüş keçirmişlər.

Zəhmətkeşlərin fəal həyat tərzinin forma və metodları arasında turizmin vasitələri artıq özünəməxsus müsbət rol oynayırdı. Turistlər təkcə sovet həyat tərzinin təbliğatçıları kimi deyil, həm də fəal sosializm qurucuları kimi çıxış edirdilər. Turizm sovet bədən tərbiyəsi hərəkətinin inkişafına müəyyən dərəcədə öz təsirini göstərmişdir: bədən tərbiyəsi və idmana yol çox vaxt kütləvi turist tədbirlərində iştirakdan başlayır.

Yuxarıda deyilənlərdən belə nəticə çıxarmaq olar ki, 40-cı illərin əvvəllərində artıq turizm sovet fiziki tərbiyə sisteminin əsas vasitələrindən biri kimi özünü doğrultmuş və onun inkişafı dövlətin o dövrdəki bütün tələblərinə cavab verirdi.

Böyük Vətən müharibəsi sovet xalqının mənəvi, iradi, fiziki keyfiyyətlərinin ciddi yoxlayıcısı kimi ortaya çıxdı. Bu dövrdə ümumhərbi təlim elan olunmuşdu. Bu təlimlərdə əhalinin hərbi-tətbiqi fiziki hazırlığı üçün turizmin hərəkətlərindən də istifadə olunurdu.

Müharibə qurtarıqdan sonra, dinc quruculuq illərində turizm tədbirləri əsasən əhalinin sağlamlığı məqsədilə təşkil olunurdu. İctimai-siyasi tədbirlərin keçirilməsində turizmin rolu artırdı. SSRİ Ali Sovetinə seçkilərə həsr olunmuş kütləvi turist yürüşləri təşkil olunurdu. Yürüş iştirakçıları yerli partiya və sovet orqanlarına dövlət borclarına dair kompaniyaların keçirilməsində köməklik göstərirdilər. Artıq daha çox turistlərin turist klublarının və bölmələrinin işinə cəlb olunması, çoxgünlük yürüşlərin təşkili, yürüş zamanı çətinliklərin öhdəsindən gəlmək, ekstremal şəraitlərdə fəaliyyət göstərmək bacarığı hazırlığın vahid sisteminin, proqram-normativ tələblərinin olmasını ortaya çıxartdı. Bunun üçün də 1949-cu ildə turizm ilk dəfə olaraq Ümumittifaq Vahid İdman təsnifatına daxil edildi (1965-ci ildə müasir təsnifata daxil edilib).

60-cı illərin əvvəllərində əhalinin fiziki tərbiyəsində, sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsində turizmin rolunun artırılması məqsədi ilə xüsusi tədbirlər qəbul olunur. Bu tədbirlərin əsas istiqaməti kütləvi turizm işinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmişdi. Ölkədə turizmin inkişafının idarə olunması üçün yenidən təşkilat işləri görülürdü. ÜHİMŞ-nin nəzdindəki turizm-səyahətlər idarəsi ləğv olunur, əvəzində daha geniş səlahiyyətlərə malik turizm üzrə Mərkəzi şura yaradılır (1969-cu ildən bu şura Turizm və səyahətlər üzrə Mərkəzi şura adlandırılır). Mərkəzi şura dəqiq funksional vəzifələrə malik müstəqil orqan olmaqla, turizmin inkişafı sahəsində mürəkkəb məsələləri vaxtında və məqsədyönlü həll edirdi.

60-cı illərdə turizmin inkişafı sahəsində komsomol təşkilatlarının rolunu da qeyd etmək lazımdır. Onların təşəbbüsü ilə komçomolçu və gənclər üçün döyüş yerlərinə, sovet xalqının əmək və qəhrəmanlığına, şücaətinə həsr olunmuş yürüşlər təşkil olunurdu (1965-ci ildən). Bununla yanaşı, bu təşkilat ən yaxşı turist yürüşü üzrə ümumittifaq müsabiqəsi keçirirdi (1967-ci ildən). Sonralar bu tədbirlər turizm işinin ənənəvi kütləvi forması kimi təsdiq olunmuşdur.

Bu illərdə əhəmiyyətli dərəcədə uşaq turizmi də fəallaşır. Məktəblilərin və pionerlərin tərbiyəsində əhəmiyyətli rolunu oynayan Ümumittifaq ekspedisiyalarının keçirilməsi ənənəvi xarakter alır. 1972-ci ildən “SSRİ – mənim Vətənimdir” devizi altında məktəblilərin və pionerlərin Ümumittifaq turizm-diyarşünaslıq ekspedisiyaları keçirilməyə başlanmışdır. Belə ekspedisiyalarda məktəblilər doğma diyarın tarixi, mədəni, təbii sərvətlərini öyrənməklə, onlarda vətənpərvərlik tərbiyəsi sahəsində uğurlar qazanılırdı.

80-ci illərin əvvəllərində turizm təşkilatlarının əsas fəaliyyəti SSKP MK-nin, SSRİ NK-nin, ÜHİMŞ-nin “Ölkədə turizm-ekskursiya işlərinin gələcək inkişafı və təkmilləşdirilməsi” haqqında qərarın həyata keçirilməsinə yönəldilmişdi. Qərarla aşağıdakı məsələlər irəli sürülmüşdü:

*kütləvi turizm işini təkmilləşdirmək;

* əhalinin ideya-siyasi, əmək və mənəvi tərbiyəsində turizmin imkanlarının geniş tətbiq olunması;

*əhalinin fəal həyat tərzinin formalaşması və sağlamlıqlarının qorunmasında turizmin rolunun artırılması.

Bu qərarın həyata keçirilməsi ilə əlaqədar olaraq bütün əmək kollektivlərində və tədris ocaqlarında kütləvi turizm üzrə iş genişləndirilmiş; yeni bölmələr, klublar yaradılmış; turist qrupları əhalinin yaşayış və kütləvi istirahət yerləri üzrə bölüşdürülmüşdür. Qısa müddət ərzində daha keyfiyyətli turist avadanlıqları və ləvazimatları istehsal olunmuş, turist bazalarının əhatə dairəsi genişləndirilmiş, onların iqtisadi səmərəsi yüksəldilmiş, turizm üzrə kadrların hazırlığının keyfiyyəti yüksəldilmişdi. “SSRİ-nin Turisti” nişanı almaq üçün ölkədə istirahət günü və çoxgünlük yürüşlərin marşrutlarının sayı çoxaldılmışdı. Bütün bunlar yürüş və səyahətləri xoşlayanları turizm üzrə təşkil olunan məşğələlərdə iştirak etməyə cəlb edirdi.

80-ci illərin ortalarında 8 milyona yaxın həvəskar özfəaliyyət turizmi ilə məşğul olmuş, 20 milyondan artıq həvəskar isə hər il istirahət günü və çoxgünlük yürüşlərdə iştirak etmişdir. Turizm həqiqətən də kütləvi xarakter almışdı. Son illər turizm geniş əhali kütləsinin sağlam həyat tərzində, gənclərin mənəvi, ekoloji, hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsində böyük rol oynamağa başlamışdı.

Beləliklə, SSRİ-də turizmin inkişafı ictimai-siyasi hadisə kimi ölkənin maraqlarına tabe olmuşdur. Sovet hakimiyyətinin bütün inkişaf mərhələlərində turizm vacib ictimai-siyasi funksiyaları yerinə yetirmişdir. Turizmin vasitə və metodlarının inkişafı bədən tərbiyəsi hərəkatının inkişafı ilə sıx bıqlı idi.

1.8.Azərbaycanda turizmin inkişaf tarixi

Azərbaycanda turizm əsasən 1925-1930-cu illərdə formalaşmağa başlamışdır. Ən əlamətdar hadisə 1929-cu ilin avqustunda Bakıda “İnturist” Səhmdar Cəmiyyətinin Azərbaycan bölməsinin yaradılması olmuşdur. Bununla əlaqədar olaraq, respublika ərazisində turistlərin təhlükəsizliyinə diqqəti artırmaq məqsədilə dövlət orqanları tərəfindən mühüm qərarlar qəbul edilmişdir.

1930-cu ilin yanvar ayında hökumət “Azərbaycan SSR ərazisində turistlərin təhlükəsiz və maneəsiz hərəkatının təmin olunması haqqında” qərar qəbul etmişdir. Bu qərara əsasən respublikaya gələn xarici turistlər “İnturist”in Azərbaycan bölməsində qeydiyyatdan keçməli idilər.

1934-cü ildə Bakıda məşhur sovet memarı, akademik Aleksey Şusevin layihəsi üzrə “İnturist” mehmanxanası istifadəyə verilmişdir. Mehmanxana beşmərtəbəli olmaqla, indiki Neftçilər prospekti, 63 ünvanında yerləşirdi.

Sözsüz ki, müharibə illərində bütün sahələrdə olduğu kimi turizm sektorunda da durğunluq yaranmışdı. Bu proses 1955-ci ildən sonra yenidən diqqət mərkəzində olmuşdur. 1955-ci ildə “İnturist” Ümumittifaq Səhmdar Cəmiyyətinin yeni nizamnaməsi təsdiq edilmişdir. Nizamnamədə qurumun məqsəd və vəzifələri öz əksini tapmışdır. “İnturist”in əsas vəzifələrinə aşağıdakılar aid edilmişdi:

- xarici turizm şirkətləri ilə kommersiya əlaqələrinin yaradılması;
- SSRİ-də xarici turistlərin qəbulunun yüksək səviyyədə təmin edilməsi;
- xarici turistlərin SSRİ-yə cəlb edilməsi üçün reklam-məlumatlandırıcı işin təşkili;
- xarici turistlərin SSRİ-yə cəlb edilməsi üçün reklam-məlumatlandırıcı işin təşkili.

İlk dəfə olaraq, 1962-ci ildə “İnturist”in Bakı bölməsinin vasitəsilə Bakıya 44 nəfərdən ibarət olan fransız turistləri gəlmişdilər. Onlar əsas sənaye müəssisələrində(Yeni Bakı Neftayırma zavodunda, Bakı elektrik maşınqayırma zavodunda, “Azneft”in ilk dəniz neftçıxarma mədənində),qabaqcıl elm ocağı olan Azərbaycan Elmlər Akademiyasında, muzaylərdə(Nizami adına Ədəbiyyat Muzeyində, R.Mustafayev adına İncəsənət Muzeyində, Azərbaycanın Tarix Muzeyində) olmuşdular. Artıq 1960-1980-ci illər ərzində respublikamıza gələn turistlərin sayı artmağa başlamışdır. Bu da turistlərin Azərbaycanın tarixinə, onun təbii sərvətlərinə, mədəniyyətinə, turizm potensialına artan maraqdan irəli gəlirdi. Bu dövrdə Azərbaycanın qədim şəhərləri. haqqında nəşrlərin çap olunmasına böyük diqqət yetirilirdi.

Ulu önder Heydər Əliyev turizm sənayesinin inkişafını ciddi problem kimi müvafiq təşkilatlar tərəfindən həll olunmasını tələb edirdi. Onun imzaladığı qərarlar(1974-cü il 21 may tarixli “Respublikada xarici turizmin gələcək inkişafına dair tədbirlər haqqında”, 1977-ci ilin 11 fevral tarixli “Xarici turizm idarəsinin işində ciddi çatışmazlıqlar haqqında”) respublikada xarici turizm sahəsində problemlərin aradan qaldırılmasına yardım etmişdir

Ulu önderin təşəbbüsü ilə 1973-cü ildə Bakıda ən böyük mehmanxana kompleksi olan “Azərbaycan” mehmanxanası istifadəyə verildi. Mehmanxananın istifadəyə verilməsində əsas məqsəd xarici turizmin maddi-texniki bazasını genişləndirmək olmuşdur. 1978-ci ildə 200 yerlik “Moskva” mehmanxanası istifadəyə verilmişdir.

Şəki çox qədim tarixə malik şəhərlərdən biridir. Burada turistlərin marağını cəlb edən çoxlu memarlıq abidələri mövcuddur. Bu məqsədlə şəhərəki XVII əsrə aid olan karvansarada bərpa işləri aparılmış və turistlərin istifadəsinə verilmişdir. 1980-ci ildən etibarən Bakı-Şəki-Telavi-Tbilisi avtobus marşrutu ilə respublikaya gəlib-gedən xarici turistlər həmin karvansaranın xidmətlərindən istifadə etməyə başladılar.

80-ci illərdə də Azərbaycana gələn xarici turistlərin sayı nəzərə çarpacaq dərəcədə artmışdı. Asiya, Afrika, Latın Amerikasına ölkələrindən, Kanada, Türkiyə, AFR-dən Bakıya turist agentlərinin gəlmələri Azərbaycana artan marağın göstəricisi idi.

1993-cü ildə ümummillə lider Heydər Əliyevin respublika rəhbərliyinə qayıdırdından sonra ölkə həyatının digər sahələrində olduğu kimi, turizm sahəsində inkişaf başlandı. Respublika Nazirlər Kabineti "Respublikada xarici turizmin inkişafı və tənzimlənməsi tədbirləri haqqında" 4 noyabr 1993-cü il tarixli 554 sayılı qərar qəbul etdi. Azərbaycana xarici ölkələrdən gələn turistlərin qəbulu, onlara kompleks xidmət göstərmək, respublika vətəndaşları üçün xarici ölkələrə səyahətlərin təşkili məqsədi ilə Nazirlər Kabineti yanında Xarici Turizm Şurası nəzdində "Azertur" turizm müəssisəsi yaradıldı.

Azərbaycan Respublikasında turizm sektorunun dayanıqlı inkişafını təmin etmək və turizmin ölkə iqtisadiyyatının aparıcı sahələrindən birinə çevrilməsinə nail olmaq məqsədilə "Azərbaycan Respublikasında 2010 — 2014-cü illərdə turizmin inkişafına dair Dövlət Proqramı" təsdiq edilmişdir.

Dövlət proqramına əsaslanaraq 2011-ci il Azərbaycanda "Turizm ili" elan olundu. "Turizm ili" ilə əlaqədar Ümumdünya Turizm Təşkilatının Baş katibi Taleb Rifai Azərbaycana gəlmiş, maraqlı görüşlər keçirmişdir. "Turizm ili" çərçivəsində müxtəlif konfrans və seminarlar təşkil olunmuşdur.

Prezident İlham Əliyev 2012-ci il dekabrın 29-da "Azərbaycan 2020: gələcəyə baxış" İnkişaf Konsepsiyasının təsdiq edilməsi haqqında Fərman imzaladı. Bu fərmanın əsas məqsədi respublikadakı mövcud imkanları nəzərə almaqla, yüksək sosial rifahın əldə edilməsinə nail olmaq idi.

2012-ci ilin sonunda Qusarda "Şahdağ Qış-Yay Turizm Kompleksi" və 2014-cü ilin yanvarında Qəbələ şəhərində "Tufan" Dağ-Xizək Yay-Qış İstirahət Kompleksi istifadəyə verildi. Bu isə həm ölkəmizdə dağ-xizək və dağ-qış idman növlərinin inkişafına, həm də xarici turistlərin gəlmələrinə töhfə vermiş oldu.

Prezident İlham Əliyevin 2016-cı il 6 dekabr tarixli Fərmanı ilə təsdiq edilmiş "Azərbaycan Respublikasında ixtisaslaşmış turizm sənayesinin inkişafına dair Strateji Yol Xəritəsi" turizmin inkişafında əsas mərhələlərdən

birini təşkil edir. Bu sənəddə ilk əvvəl 2020-ci, daha sonra isə 2025-ci ilə qədər turizmlə bağlı hədəflər, prioritetlər və tədbirlər müəyyən olunub.

Azərbaycan qədim zəngin mədəni irsə malikdir. Buna əsaslanaraq, turizm şirkətləri tərəfindən maraqlı marşrutlar(“Böyük İpək Yolu”, “Aleksandr Düma Qafqazda”, “Azərbaycanda şərab yolu”, “Azərbaycanda alman izləri”, “Azərbaycanda polyak izləri”, “Babaların tarixi zəfər və şəhadət yolu” , “Nuhun gəmisi”) təşkil olunur.

Ümumdünya Səyahət və Turizm Şurasının hesabatına əsasən Azərbaycan 2010–2020-ci illərdə turizmin ən sürətlə inkişaf etdiyi ölkələr arasında 10-cu yerdə qərarlaşmışdır.

1.9. Beynəlxalq turizm təşkilatları

Ümumdünya Turizm Təşkilatı



Ümumdünya Turizm Təşkilatı (ÜTT) 1925-ci ildə “Turizmin təbliği üzrə rəsmi təşkilat” adı ilə yaradılmış. 1947-ci ildə “Rəsmi Turist Təşkilatlarının Beynəlxalq İttifaqı” (UCOTO) adlandırılmışdır. 27 sentyabr 1975-ci ildə ÜTT-nin nizamnaməsi qəbul olunmuşdur. 1980-ci ildən bu tarix ümumdünya turizm günü kimi qeyd edilir. ÜTT – öz fəaliyyətində dünya üzrə turizmin bütün sahələrini əhatə edir. Ümumdünya Turizm Təşkilatının Baş katibi Taleb Rifahi 2010-cu ildən 2018-ci ilədək bu təşkilata rəhbərlik etmişdir.



Taleb Rifahi



2018-ci ildən Zurab Pololikaşvili bu təşkilata rəhbərlik edir.



İqamətgahı Madriddə (İspaniya) yerləşir.

Ümumdünya Turizm Təşkilatının məqsədi:

- turizmin (istər daxili, istərsə də xarici turizmin) sülhə, qarşılıqlı anlaşmalara, bütün dünyada insanların sağlamlığına və çiçəklənməsinə olan təsirini sürətləndirmək və genişləndirmək;

– səyahət zamanı insanların təhsil almağa və mədəni səviyyəsinin artırılmasına zəmin yaratmaq;

– az inkişaf etmiş rayonlarda turistlərin yaşayış normalarının standartlara yaxınlaşdırılmasına köməklik göstərmək;

– turist qəbul edən ölkələrin imkan dairələrinin genişləndirilməsi;

– ölkələrarası əməkdaşlığın əlaqələndirilməsi üzrə beynəlxalq agentlik rolunda çıxış etmək;

– turizm sahəsində milli təşkilatlar üzrə yaranan turlara xidmətlər göstərmək;

– turist operatorları birlikləri arasında daimi əlaqə saxlanılmasına yardım etmək.

ÜTT turizm hərəkatı üzrə daimi informasiya hazırlayır və ayrı-ayrı millətlərin bu prosesə qoşulmasına çalışır.

Beynəlxalq Hava Nəqliyyatı Birliyi (BHNB) (International Air Transport Association – IATA)



Beynəlxalq təyyarə daşımalarının ümumdünya təşkilatı BHNB hesab edilir. İlk dəfə 1919-cu ildə yaradılmış, 1945-ci ildə yenidən təşkil edilmişdir. BHNB beynəlxalq marşrutları həyata keçirən peşəkar aviasiya birliyidir. Bu birlik insanların, poçt bağlamalarının və yüklərin dünyanın bir nöqtəsindən digər nöqtəyə daşınmasını həyata keçirir.

259 aviakompaniya bu birliyin üzvüdür. Birliyin tərkibində turist agentliklərinin qeydə alınması üzrə sərnişin xidməti korporasiyası fəaliyyət göstərir.

Beynəlxalq Mülki Aviasiya Təşkilatı (BMAT) (International Civil Aviation Organization – ICAO)



1944-cü ildə ABŞ-ın Çikaqo şəhərində keçirilmiş konfransda Beynəlxalq Mülki Aviasiya Təşkilatı yaradılmışdır. Təşkilat BMT-nin himayəsi altında fəaliyyət göstərir. 200-ə qədər dövlət bu təşkilatın üzvüdür.

Asiya Sakit Okean Turist Birliyi (ASOTB)



1951-ci ildə Asiya Sakit Okean Turist Birliyi (ASOTB) yaradılmışdır. Birlik 34 dövləti özündə birləşdirir. Əsas məqsədi Asiya Sakit Okean istiqamətində olan hərəkətin genişlənməsinə köməklik etməkdir.

Ekskursiya və Turizm Təşkilatçılarının Beynəlxalq Assosiasiyası(İSTA)

İSTA- Ekskursiya və Turizm Təşkilatçılarının Beynəlxalq Assosiasiyası 1952-ci ildə təsis edilmişdir. Mənzil-qərargahı Portuqaliyanın paytaxtı Lissabondadır.

Təşkilatın əsas məqsədi üzvləri arasında qarşılıqlı informasiya mübadiləsi vasitəsi ilə əlaqə və əməkdaşlığın inkişafına yardım etmək, digər təşkilatlarla dostluq münasibətləri və əməkdaşlığı inkişaf etdirməkdir. Təşkilata üzv olan ölkələrdə ekskursiya xidmətini təkmilləşdirmək, ekskursiya xidmətinin yaxşılaşdırılması bu təşkilatın əsas funksiyalarıdır.

Beynəlxalq Turizm Mərkəzləri Federasiyası(FICT)

FİCT- Beynəlxalq Turizm Mərkəzləri Federasiyası 1948-ci ildə təsis edilmişdir. Mənzil-qərargahı Lixtenşteynin paytaxtı Vadus şəhərindədir.

Təşkilatın məqsədi: turizm və informasiya xidməti rəhbərləri arasında daimi əlaqələrin yaradılması, texniki sənədlərin yığılması, nəşri və yayılmasıdır.

Beynəlxalq Turoperatorlar Federasiyası(İFTO)

İFTO - Beynəlxalq Turoperatorlar Federasiyası 1970-ci ildə təsis edilmişdir. Mənzil-qərargahı Böyük Britaniyanın paytaxtı London şəhərindədir.

Təşkilatın məqsədi: mehmanxana yerləşdirilməsi və xidməti, aviabiletlərin alınması üçün lisenziya verilməsi, gömrük, turist və mehman-

xana qanunvericiliyi, hökumət və qeyri-hökumət turizm təşkilatları ilə əməkdaşlıq məsələlərini həll etməkdir.

Asudə Vaxt və istirahət Məsələləri ilə bağlı Ümumdünya Assosiasiyası (WLRA)

WLRA - Asudə Vaxt və istirahət Məsələləri ilə bağlı Ümumdünya Assosiasiyası 1956-cı ildə təsis edilmişdir. Mənzil-qərargahı ABŞ Nyu-York şəhərindədir.

Təşkilatın məqsədi: inkişaf etməkdə olan ölkələrdə gənclərin, yaşlıların, əlillərin həyat səviyyəsinin yaxşılaşdırılması, asudə vaxtın və istirahətin düzgün təşkili, üzv ölkələrdə istirahət və asudə vaxtın təşkili məsələlərində milli siyasət və milli proqramların hazırlanmasına yardım etməkdir.

Zəhmətkeşlərin Turizm və istirahət üzrə Beynəlxalq Assosiasiyası(IATL)

IATL - Zəhmətkeşlərin Turizm və istirahət üzrə Beynəlxalq Assosiasiyası 1964-cü ildə təsis edilmişdir. Mənzil-qərargahı Çexiyanın paytaxtı Praqa şəhərindədir.

Təşkilatın məqsədi: sülhün, dostluğun və beynəlxalq əməkdaşlığın möhkəmləndirilməsi vasitəsi kimi sosial turizmin inkişafı, müxtəlif ölkələrdə sosial turizmin inkişafı ilə bağlı təcrübə mübadiləsinin aparılmasıdır.

Sosial Turizm Təşkilatlarının Beynəlxalq Federasiyası(IFPTO)

IFPTO - Sosial Turizm Təşkilatlarının Beynəlxalq Federasiyası 1950-ci ildə təsis edilmişdir. İqamətgahı Fransanın paytaxtı Paris şəhərindədir.

Təşkilatın məqsədi: turizm məsələləri ilə bağlı bütün üzv təşkilatlar arasında əməkdaşlığın möhkəmləndirilməsi; turizm assosiasiyalarının təsisinə yardım edilməsi; bu təşkilatın maraqlarının BMT-nin Təhsil, Elm və Mədəniyyət üzrə Komitəsi (UNESKO), Beynəlxalq Əmək Təşkilatı (BƏT), həmçinin beynəlxalq avia, dəniz, avtomobil, dəmiryolu və digər nəqliyyat təşkilatlarında müdafiə edilməsi, əməkdaşlığın mübadiləsi proqramının həyata keçirilməsi, reklam və maarif məqsədli səfər və proqramların təşkilidir.

Gənclər Turizmi və Mübadiləsi üzrə Beynəlxalq Büro(BITEJ)

BITEJ -Gənclər Turizmi və Mübadiləsi üzrə Beynəlxalq Büro 1960-cı ildə təsis edilmişdir. Mənzil-qərargahı Macarıstanın paytaxtı Budapeşt şəhərindədir.

Təşkilatın məqsədi: gənclər turizminin və mübadiləsinin dərkətmə, tərbiyə nöqtəyi-nəzərindən inkişafına şərait yaratmaq; gənclər arasında anlaşma və dostluğun əldə edilməsinə yönəlmiş digər təşkilatlarla əlaqələrin inkişafına nail olmaq; gənclər turizminin inkişafı tendensiyalarını öyrənməkdir.

Beynəlxalq Turizm Akademiyası(ACIT)

ACIT - Beynəlxalq Turizm Akademiyası 1951-ci ildə təsis edilmişdir. Mənzil-qərargahı Monakonun Monte-Karlo şəhərindədir.

Təşkilatın məqsədi: beynəlxalq turizmin mədəni dəyərlərinin, beynəlxalq turizmin humanist istiqamət və tendensiyalarının mühafizəsi və inkişafı, xüsusi peşəkar turizm terminləri lüğətinin hazırlanması və nəşr edilməsi ilə bağlı praktiki işlərin aparılmasıdır.

Turizm üzrə Parlamentlərarası Assosiasiya (AIDT)

AIDT - Turizm üzrə Parlamentlərarası Assosiasiya 1949-cu ildə təsis edilmişdir. Mənzil-qərargahı İsveçrənin paytaxtı Bern şəhərindədir.

Təşkilatın məqsədi: milli qanunvericilik orqanların və ictimai təşkilatların cəlb edilməsi ilə həm milli, həm də beynəlxalq səviyyədə turizmin inkişafına kömək etməkdir. Parlamentlərarası İttifaqla (Inter Parliamentary Union) əlaqələri vardır.

Azərbaycan turizm təşkilatı(ATT)

Azərbaycan 29 sentyabr 2001-ci il tarixindən BMT-nin Ümumdünya Turizm Təşkilatının (UNWTO) üzvüdür. Azərbaycan UNWTO-nun “Turizm naminə qlobal liderlər” kompaniyasına və “Bir milyard imkan, bir milyard turist” təşəbbüsünə qoşulmuşdur. UNWTO öz növbəsində “Turizm haqqında” Azərbaycan Respublikası Qanununun layihəsinin tərtib edilməsində texniki yardım göstərmişdir.

Azərbaycan Respublikasının Dövlət Turizm Agentliyi Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 20 aprel 2018-ci il tarixli “Mədəniyyət və turizm sahəsində dövlət idarəçiliyinin təkmilləşdirilməsi ilə bağlı bəzi tədbirlər haqqında Sərəncam”ına əsasən Azərbaycan Respublikası Mədəniyyət və Turizm Nazirliyinin əsasında yaradılıb.

Azərbaycan Respublikasının Dövlət Turizm Agentliyi turizm sahəsində, habelə tabeliyindəki dövlət qoruqlarının ərazilərində yerləşən tarix və mədəniyyət abidələrinin qorunması sahəsində dövlət siyasətini və tənzimləməsini həyata keçirən mərkəzi icra hakimiyyəti orqanıdır.

Azərbaycan Respublikasının Dövlət Turizm Agentliyi(ATA)

Agentlik turizm sahəsində vahid dövlət siyasətinin formalaşdırılması və həyata keçirilməsi, turizm sahəsində normayaratma fəaliyyətinin icrası, dövlət tənzimləməsini, dövlət nəzarətini və əlaqələndirməni, turizmin inkişafı məqsədi ilə digər dövlət orqanları, müəssisələri və təşkilatları, habelə fiziki və hüquqi şəxslər, o cümlədən beynəlxalq və qeyri-hökumət təşkilatları arasında əlaqəli fəaliyyəti təmin etmək, qoruqların ərazilərindən məqsədyönlü istifadəni təşkil etmək və onların qorunub saxlanılmasını təmin etmək, milli kulinariya nümunələrinin qorunmasını və təbliğini təmin etmək istiqamətində fəaliyyət göstərir.

Fuad Hübət oğlu Nağıyev Azərbaycan Respublikasının Dövlət Turizm Agentliyinin sədridir.

Azərbaycan Turizm Assosiasiyası (AzTA)



Azərbaycan Turizm Assosiasiyası (AzTA)— turizm sənayesi üzrə Azərbaycan Respublikasında fəaliyyət göstərən aparıcı təşkilatlardan biridir. Qurum ölkədəki turizm şirkətlərini birləşdirir, onların fəaliyyətini əlaqələndirir.

2009-cu ildən fəaliyyətdə olan Assosiasiya hazırda Azərbaycanda turizm və otel sahəsində təlim və inkişaf həllərini təmin edən ən böyük qeyri-hökumət təşkilatlarından biridir. Bu quruma 100-dən çox turizm şirkəti və 80-dən çox mehmanxana kompleksi daxildir.

Ümumdünya Turizm Təşkilatının üzvüdür.

İdarə Heyətinin sədri Nahid Bağirovdur.

Azərbaycan Turizm Agentlikləri Assosiasiyası (ATAA)



Azərbaycan Turizm Agentlikləri Assosiasiyası 2019-cu il mart ayının 28-də təsis edilib və iyun ayının 27 -də geniş ictimaiyyətə təqdim olunub. Assosiasiyası bir neçə fərqli və dayanıqlı inkişafı təmin edəcək məqsəd və missiya üzərində qurulub. Qurumun əsas fəaliyyət istiqaməti Azərbaycanın yeni turizm sənayesinin formalaşmasında aktiv iştirak etmək, Azərbaycanın turizm sənayesinin vahid standartının formalaşdırılmasını, sistemləşdirilməsini, üzvlərin maraqlarının qorunmasını təmin etməkdir.

Eyni zamanda turizm agentliklərinin vahid platformasını yaratmaq, turizm agentlikləri arasında əməkdaşlıq əlaqələrinin effektiv qurulmasına və inkişafına nail olmaq, proqramlar, turizm məhsulları və servis xidmətlərinin keyfiyyətini artırmaqdır.

Bundan başqa assosiasiya, Azərbaycanın milli turizm brendinin dünyanın turizm bazarlarına təşviqinə dəstək verməyi, üzvlərin beynəlxalq turizm bazarlarında fəaliyyətinə köməklik göstərməyi, eyni zamanda milli turizm sərgi və festivalların təşkilini həyata keçirilməsində aktiv iştirak etməyi qarşısına məqsəd qoyub.

İdarə heyətinin sədri Rüşət Hacıyevdir.



Azərbaycanın turizm xəritəsi

II FƏSİL.

İDMAN TURİZMİNİN İNKİŞAFININ AKTUAL PROBLEMLƏRİ

2.1. Azərbaycanda turizmin inkişaf etdirilməsinin əsas istiqamətləri

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, Şəki, Lənkəran) az da olsa ixtisasçılar fəaliyyət göstərir, yarışlara idmançıları hazırlayırlar. Lakin onların təcrübə bacarıqlarının kifayət qədər yüksək səviyyədə olmaması bu idman növünün məsələsinin 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-metodik 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.

2.2. Respublikanın turizm ölkəsi kimi imicinin yüksəlməsində reklam-informasiya təbliğatının rolu

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.

2.3.Kadr hazırlığı

Son zamanlar respublikamızda idman turizmi sahəsində müəyyən fəallıq hiss olunur. Bu sahəyə maraq və qayğı artırılıb. Artıq ixtisaslı kadrlara ehtiyac daha çox özünü büruzə verir. Paytaxtla yanaşı bölgələrdə də turizm üzrə kadr hazırlayan kolleclər fəaliyyətə başlayıb. Belə kolleclərdə işləmək üçün ADBTİA-da magistrilər hazırlanır. Məhz bu magistrilər turizm sahəsindəki aktual problemlər üzrə elmi-tədqiqat işi aparmalıdırlar. Onların seçdikləri mövzular aktual olması ilə yanaşı, idman turizmi sahəsində müəyyən problemlərin həllinə yönəl-dilməlidir. Bu məqsədlə onların aşağıdakı mövzular üzrə tədqiqat aparmaları məqsədəuyğun sayılır:

1. İdman turizmində idmançı turistlərin psixoloji hazırlığı.
2. İdman turizmində təbii və suni maneələrin dəf edilməsinin təlimi metodikası.
3. İdman turizmi tələbə- gənclərin fəal həyat tərzinin vasitəsi kimi.
4. Dağ-piyada turizmi üzrə idman yürüşlərində təhlükəsizliyinin qiymətləndirilməsi prinsipləri.
5. İdman turizmində illik məşq prosesinin qurulması.
6. İdman turizmində illik silsilələr üzrə hazırlığın məzmunu və metodikası.
7. Azərbaycanda dağ-xizək turizminin inkişafının əsas istiqamətləri.
8. İdman turizmi üzrə ictimai hakim kadralarının təkmilləşdirmə kurslarının təşkili mexanizmi.
9. Orta və yüksək dağlıq ərazi şəraitinin idmançı turistlərin orqanizminin fizioloji xüsusiyyətlərinə təsir səviyyəsinin tədqiqi.
10. Kütləvi idman- turist tədbirləri və yarışlarının təşkili metodikası.
11. Piyada turizmin əsasları; texnika və taktikanın mənimsənilməsi metodikası.
12. Dağ- piyada turizminin əsasları.
13. Dağ xizəkçiliyi turizminin əsasları.
14. Su turizminin əsasları.
15. Mühafizə və özünümühafizə texnikasının mənimsənilməsi metodikası.
16. İdman turist düşərgələrinin salınması metodikası.
17. İdman turist səyahətlərində baş verə biləcək təhlükələrin səbəbləri və qarşısının alınması metodikası.
18. İdman turizmində məşqlərin quruluşu dövr və mərhələləri.
19. İdman turizmində hazırlığın əsasları. (fiziki, texniki, taktiki, psixoloji və nəəzri əsasları)
20. İdman turizmi qruplarında İdmançılıqın fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi metodikası. (qüvvə, sürət, cəldlik, çeviklik, dözümlülük).

III FƏSİL.

TURİZMİN TƏŞKİLİNƏ, FORMASINA, MƏQSƏDİNƏ GÖRƏ NÖVLƏRİ

3.1. Müxtəlif amillərə görə bölgü

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.

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.

Öz təşkilinə görə turizm fəaliyyəti geniş spektra malikdir. Turizmin növləri müxtəlif əlamətlərinə görə qruplara bölünürlər:

1. Ərazi əlamətinə görə - daxili və xarici turizm.

2. Müddətinə görə - qısa müddətli (1-2 günlük istirahət günləri), uzunmüddətli (7 gündən çox) turizm.

3. Turistlərin sayına görə - fərdi turizm (1-3 nəfər), qrup şəklində (15 nəfərdən çox) turizm.

4. Turistlərin hərəkət formasına görə - piyada və ya hər hansı bir nəqliyyat növü ilə turizm.

5. Nəqliyyatın növünə görə - avtoturist, dəmiryolu sərnişini, aviaturist, gəmi turisti.

6.Məqsədinə görə - istirahət, əyləncə, müalicə, şopinq, işgüzar və s. turizmi.

7.Yaş həddinə görə - uşaq, gənc, orta yaşlı və yaşlı adamların turizmi.

Turizmin hər hansı bir növünə üstünlük verilməsi turistin arzusundan, turist regionunun xüsusiyyətlərindən və turist səfərlərinin olmasından asılıdır. Məs: alpinizmlə (idman turizmi) məşğul olmaq üçün hündür dağların olması gərəkdir və s.

Özfəaliyyət turizmi - (hərdən ona kiçik turizmdə deyirlər) – Kiçik qruplaq üçün turizmin çox maraqlı növüdür. Qrup turistlərin marağına və dünyagörüşünə görə formalaşır. Bu cür turizmin təşkilində çox vaxt turistlər bir-birini yaxşı tanıyır və bir yerdə istirahət onlar üçün çox maraqlı olur. Səfər zamanı onlar gözlənilməyən macərəlarla rastlaşırlar. Çox vaxt bu səyahətlərdə komfort çox az olur. Lakin bu turisləri o qədərdə narahat etmir. Turizmin özfəaliyyət növü uçuz başa gəlir. Buna görə də qismən gənclərin ən çox sevdiyi turizm növüdür. Ümumiyyətlə, özfəaliyyətli turist qrupu 15 nəfərdən çox olmur.



Planlı turizm - Turoperator tərəfindən əvvəlcədən hazırlanmış plan əsasında təşkil olunur. Bundan ötrü hazırlanmış marşurt seçilir, nəqliyyat və mehmanxanada yer sifariş olunur, tarixi abidələr və gəzməli yerlər əvvəlcədən qeyd olunur. Uzunmüddətli istirahət üçün sanatoriyalar , turbazalar və pansionatlar hazırlanır.



Turizmin növlərinin bütün rəngarəngliyinə baxmayaraq turist səfərlərinin əksəriyyəti (70%-i) istirahət məqsədini daşıyır. Onlardan 13%-i işgüzar, 6%-i isə dini və başqa növləridir. Bu faiz mütənasibliyi bütün regionlarda eyni deyildir.

3.2. Turizmin formasına görə növləri

Turizmin formasına görə bir neçə müxtəlif növləri vardır. Bu müxtəliflik onun oynadığı roldan və məqsədlərindən doğur. Turizmin əsas iki forması vardır: daxili(ölkəni tərk etmədən) və xarici(ölkəni tərk edib başqa bir ölkəyə getmək) turizm. Xarici, yəni beynəlxalq turizm –başqa ölkəyə turizm səyahəti etmək deməkdir.

Daxili turizm - Ölkə daxilində baş verir. Daxili turizmin inkişafı ölkə iqtisadiyyatının artımında mühim rol oynayır. Turizmin ölkədə inkişafı başqa sahələrinə inkişafına təkan verir. Daxilki turizm inkişafı eyni zamanda xarici turizmin inkişafına zəmin yaradır. Ona görə ki daxili turizm ölkədə infrastruktur yaradır. Və həmin infraqurtdan ölkəyə gələn xarici turistlərdə istifadə edirlər. Bundan başqa daxili turizm ölkə daxilində siyasi və iqtisadi sabitlik yaradır. Həmçinin yerli əhali üçün iş yerləri təqdim edir.



Beynəlxalq turizm – dövlətlərarası müqavilələrə əsasən təşkil olunan turizmdir. Başqa bir ölkənin sərhəddini keçmək müəyyən formal amillərin yerinə yetirilməsi ilə əlaqədardır. Xarici pasport, viza, gömrük nəzarəti, deklarasiya kimi dövlət rüsumu və s. bu formallıqlara aiddir. Bu cür üsürlərin hər biri ölkənin öz dövlət sərhədlərini terrorçulardan, sərhəddi qanunsuz keçənlərdən, qaçaq malçılardan və s. qorumaq üçündür. Bu formalların bərkiməsi və ya zəifləməsi turistlərin alıcılıq qabiliyyətini zəiflədir. Bu isə qəbul edən ölkənin ziyanıdır. Məlumdur ki, xaricə gedən turistlərin çoxu şop turizm məqsədinə gedir. Valyuta nəzarəti bu zaman turistlərin sayına təsir göstərir bilər.

Ölkələrin bir çoxu bu cür formal tələbləri sadələşdirir. Bu da turist axınına çoxaldır. Məs: Türkiyə torpaqbaşı vergisini aşağı salmışdır və ölkəyə daxil olan turistlərin qeydiyyatını birbaşa uçuş zamanı aparır. Ona görə də Türkiyə hər il çoxlu sayda turist qəbul edən dövlətlərin siyahısındadır.

Ölkədən xaricə gedən turistlərin sayı gələn turistlərin sayından çoxsa deməli valyuta xaricə çıxarılır. Bu yolla gedən turistlər xarici ölkənin iqtisadiyyatına investisiya qoyur. Xarici ölkənin infrastrukturunu daha da inkişaf edir. Belə hallarda ölkədə mənfi turizm sahəsi əmələ gəlir.

Beynəlxalq turizmin ixracı qeyri-adi formada baş verir. Başqa məhsulların ixracından fərqlənərək beynəlxalq turizmde turist özü ölkəyə gedir və onun ölkədə qəbul olunması ona göstərilən xidmət məhsulu hesab olunur. Xarici turistin ölkəyə gəlməsi aktiv turizm adlanır. Ölkədən getməsi isə passiv turizm adlanır.

Beynəlxalq turizmin beynəlxalq iqtisadi münasibətlərdə mühit rolu var. Elmi texniki inqilab beynəlxalq əmək bölgüsü, elmi mədəni idman və digər

sahələrdə xalqlar öz maddi və mənəvi dəyərlərinin təcrübəsindən istifadə edirlər.



3.3. Turizmin məqsədinə görə növləri

Turizmin məqsədinə görə aşağıdakı növləri var:

1. Ekskursiya turizmi
2. Rekreasiya turizmi
3. Sağlamlıq turizmi
4. Elmi və ya konqres turizmi
5. İşgüzar turizm
6. Etnik və ya nostalji turizm
7. Məcara turizmi
8. Kənd turizmi
9. Eko turizm
10. Dini turizm
11. Ritual turizm

1. Ekskursiya turizmi - dərketmə məqsədi ilə həyata keçirilən səyahətdir. Turizm firmalarının məşğul olduğu, turizmin daha çox yayılmış formalarından biri olmaqla yanaşı müxtəlif region və ölkələrin tarixi mədəni, tarixi və başqa diqqətə layiq servətlərilə insanların tanış olmaq arzusudur. Dərketmə turizmi kurortda istirahət zamanı da həyata keçirilə bilər. Yəni, istirahət müddətində turistlər ekskursiyalarda iştirak edərək, hətta

başqa şəhərlərə getmək imkanı da qazanırlar. Bir çox ölkələrdə dərkətmə səyahətlərinin xüsusiyyəti onun uzaq məsafələrə təşkil edilməsi və bir səyahət müddətində daha çox ölkə və şəhərlərdə olmaq şansının verilməsidir.



2.Rekreasiya turizmi - (latınca bərpa etmək deməkdir). İstirahət ilə həyata keçirilən səyahətdir.Turizmin bu növü bütün dünyada geniş yayılmışdır. Xarici turistlərin İspaniya, İtaliya, Rumıniya, Çexiya, Bolqarıstan, Türkiyə kimi ölkələrə səfərləri əsasən bu məqsədlə həyata keçirilir.Belə səfərlərin xarakterik xüsusiyyəti onun müddətinin böyük olması, marşruta daxil olan şəhərlərin sayının az, bir şəhərdə qalma müddətinin isə çox olmasıdır.



3.Sağlamlıq turları - turizmin digər növlərindən xüsusilə fərqlənir. İlk növbədə bu olduqca fərdi səyahət növüdür. Amma nəqliyyat xərcində güzəşt əldə etmək məqsədilə ayrı-ayrı turistlər turizm firmasının vasitəsi ilə qrup şəklində birləşə bilirlər. Müalicə turlarının davamiyyət müddəti adətən 14-28 gündür.



4.Elmi və ya konqres turizmi - müxtəlif konqreslərdə, simpoziumlarda, yığıncaqlarda iştirak etmək məqsədi daşıyan səyahətləri özündə birləşdirən turizm növüdür. Konqres(latınca görüş, yığıncaq mənasını bildirir) - dövlət, region təşkilat rəhbərlərinin, yaxud nümayəndələrinin görüşü, yığıncağı, həmçinin beynəlxalq konfransların bir növüdür. Simpozium(latınca ziyafət mənasını bildirir) - hər hansı elmi məsələyə dair(əsasən beynəlxalq problemlər) keçirilən yığıncaqdır. Benəlxalq tədbirlərdə iştirak edənlər xarici turistlərin ümumi sayının 6-7 %-ni təşkil edir. Konqres turizmində adam başına düşən gəlir göstəriciləri daha yüksəkdir, ona görə də dünyanın bir çox ölkələrində beynəlxalq görüşlərin keçirilməsi üçün müəyyən tədbirlər görürlər. Professional proqramla yanaşı,

iştirakçılarını müşaiət edən ailə üzvləri üçün əyləncə tədbirləri təşkil olunan konqreslər daha populyardır.



5. İşgüzar turizm - bu cür səyahətlər ən perspektivli turizm növlərindən hesab edilir. Mövsüm amilindən asılı olmadığı üçün işgüzar səfərlər iqtisadi baxımdan çox səmərəlidir. Ticarət və ya elmi-texniki əməkdaşlıq məsələləri üzrə beynəlxalq və ikitərəfli yığıncaqları da işgüzar turizmə aid etmək olar. Beynəlxalq və milli sərgilərdə, yarmarkalarda iştirak etmək işgüzar səfərlərin bir növüdür.



6. Etnik və ya nostalji turizm - qohumlarla görüşmək və ya valideynlərin anadan olduqları ata-baba yurduna səyahət etməklə bağlı olan

turizm növüdür. Ənənələr, yaxın qohumlarla görüşmək və doğulduğu yerlərə səyahət etmək turizmin bu növünün əsasını təşkil edir.



7.Məcarə turizmi - fiziki cəhətdən ağır, çox vaxt isə həyat üçün təhlükəli olan turizm növüdür. Belə turların təşkili zamanı məcaralar kompleksi çox vaxt öncədən xüsusi olaraq hazırlanmaqla yanaşı, eyni zamanda turistlərin təhlükəsizliyi üçün bütün mümkün vasitə və imkanlardan istifadə olunur. Son illərdə öncədən planlaşdırılmamış məcaralarla zəngin olan az tədqiq olunmuş və məskunlaşmamış bölgələrə(cəngəlliklər,meşələr,səhralar və s.)səyahətlər daha çox populyarlıq qazanıb.



8.Kənd turizmi - şəhər əhalisinin kənd yerlərinə müvəqqəti səfəridir.Turistlər kəndlərdə məskunlaşaraq yerli həyat tərzini ilə tanış

olurlar. Yaşayış müddəti bir neçə gündən başlayaraq bütöv mövsüm ərzində davan edə bilər. Uşaq ailələr, təbiət qoynuna can atan və öz bacarıqlarını kənd təsərrüfatında sınamaq istəyən gənclər turizmin bu növündən daha çox istifadə edirlər.



9. Ekoturizm - təbiət turizminin xüsusi forması kimi ətraf mühitə qayğı ilə bağlı turizmdir. Belə səyahətlər zamanı bələdçilər təbiətə məhəbbətlə yanaşmağı, təbii sərvətlərin mühafizəsini və ətraf mühitin qorunmasını turistlərə izah etməyə çalışırlar. Ekoturizm bölgələrdə turizmin digər növlərinin ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir.



10. Dini turizm - hər hansı dini mərasimlərin, ibadətlərin yerinə yetirilməsi məqsədi ilə həyata keçirilən səyahətdir. Turizm formaları bir qayda olaraq bu kateqoriyadan olan turistlərə ənənəvi dini marşurtlar üzrə xidmət göstərir. Dindarların müqəddəs yerlərə daşınması və müqəddəs

ziyaretgahlara yaxın ərazidə yerləşdirilməsi , dini obyektlərə ekskursiyaların təşkili və s. Bir sıra hallarda turizm firması ayrı- ayrı vətəndaşların arzusuna əsasən dini yerlərə marşurt da hazırlaya bilər.



11. Ritual turizm - ritual (latin mənşəli sözdür “ ayin, mərasim”mənalarnı verir) - hər hansı bir ayin və mərasim keçirilməsinin nizama salınmış formasıdır. Qohumların, həlak olan döyüşçülərin məzarlarının ziyarət edilməsi məqsədi ilə həyata keçirilən səyahətdir.



IV FƏSİL.

SEÇMƏNİN SİSTEMİ VƏ TƏŞKİLİ

4.1. Seçmənin əhəmiyyəti.

İdman turizmində seçim anlyışı çoxşaxəlidir. Seçimə müxtəlif istiqamətləri özündə əks etdirən bir kompleks kimi də baxmaq olar. Məşqçi fəaliyyətini düzgün qurmaq üçün bu kompleksin bütün tərkib hissələrini mükəmməl bilməli və iş prosesinə səmərəli tətbiq etməyi bacarmalıdır. İdman seçimi məşğul olanlar arasında perspektivli idmançıların seçilməsi və idmanda ehtiyat qüvvələrin hazırlığında böyük əhəmiyyət kəsb edir. Ümumiyyətlə, idman turizmində nailiyyətlərin səmərəli artımına istedadlı idmançıların seçmə sisteminin təkmilləşdirilməsi və məşq metodlarının düzgün tətbiqi ilə nail olmaq mümkündür.

İdman turizmində seçmə idman ustalığının formalaşdırılma prosesi ərzində aparılır. Seçmə prosesi ilkin seçmədən başlayır (ilkin hazırlıq qruplarının komplektləşdirilməsi), cari seçmə ilə davam etdirilir (formalaşdırılmış idman hazırlığının bazası), yekun seçmə ilə yekunlaşır (yığma komandaların tərkibinin müəyyənləşdirilməsi).

İdman turizminin növləri üzrə seçmənin parametrləri müəyyən spesifik xüsusiyyətlərə malikdir. Bununla yanaşı seçmə zamanı əsas istiqaməti təyin edən ümumi əsaslar müəyyən olunur. Bu əsaslar aşağıdakılardan ibarətdir:

- * testlərin qiymətlə ifadəsi,
- * testlərin kompleksliyi,
- * testlərdə yoxlanılanların göstəricilərinin dərəcə ardıcılığına əsaslanaraq qiymətləri ümumiləşdirmə imkanı,
- * seçmə zamanı orta səviyyədən yüksək nəticə göstərən fərdlərə üstünlük verilməsi.

Testlərin tətbiqi seçmənin effektivini artırır. Hazırda test sınaqlarının effektivliyi mütəxəssislər tərəfindən əsaslı şəkildə tədqiq edilir. Bununla yanaşı hərəkət qabiliyyətləri və intellektual xüsusiyyətlər arasında qarşılıqlı əlaqələr nəzərdən keçirilərək idman seçimi prosesində əlaqələndirmə imkanları ətraflı şəkildə öyrənilir.

Hal-hazırda elmi-texniki cəhətdən əsaslandırılmışdır ki, perspektivli idmançıların axtarışının məqsədli şəkildə təşkili ustalığın formalaşdırılması prosesində etibarlı idman ehtiyatlarının hazırlığının effektivini yüksəltməyə xidmət edir. Uzunillik idman məşqlərinin bu və ya digər mərhələsində ölçü meyarlarının müəyyən edilməsi seçmənin əsas problemlərindən hesab edilir. Bu meyarlar idmançıların yaşından, cinsindən, onların ixtisaslıq dərəcəsi və qarşıya qoyulmuş vəzifələrin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq müəyyən edilir.

Seçilən heyətin təyinatına görə idman ehtiyatı, quruluşuna görə isə gələcəkdə idman hazırlığının metodikasının təşkilində bünövrə rolunu oynadığından ilkin seçmə müstəqil olmalıdır.

İdman ustalığının bütün mərhələlərində keçirilən cari seçmə ilkin seçmədən sonrakı mərhələni əhatə edir. İlkin seçmədən fərqli olaraq cari seçmə hazırlığın müxtəlif dövrlərində aparılır və qarşıya qoyulan vəzifələrdən asılı olaraq daha çoxşaxəlidir. Cari seçmə yüksək nailiyyətlər səviyyəsinə qədər, yəni beynəlxalq miqyaslı yarışlara ölkənin yığma komandasının tərkibinin müəyyənləşdirilməsi məqsədilə keçirilən yekun seçmə mərhələsinə qədər davam edir.

İlkin seçmənin əsas vəzifəsi idman turizmi ilə məşğul olmaq istəyən yeniyetmə və gənclər arasında gələcəkdə yüksək nailiyyətlər əldə etməyə qadir olan perspektivli namizədləri aşkar etməkdən ibarətdir. Adətən bu cür göstəricilərlə anadangəlmə psixoloji və morfoloji xüsusiyyətlərə malik olduğundan perspektivdə atıcılıq üzrə fəaliyyəti yüksək səviyyədə keçirmək iqtidarında olan yeniyetmə və gənclər fərqlənir. Deməli, ilkin seçmə mərhələsində namizədin istedadını xarakterizə edən meyarların istifadə edilməsi məqsədəuyğundur.

Cari seçmənin vəzifəsi idmançının beynəlxalq dərəcəli idman ustalığına nisbətən daha tez nail olma imkanlarını müəyyənləşdirməkdən ibarətdir. Bu mərhələdə idman turizmi üzrə səmərəli üsul və fəndlərə yiyələnmənin tezliyində, əhatəliyində və davamlığında təzahür edən səciyyəvi qabiliyyətlər üstünlük təşkil edir.

Yekun seçmə mərhələsində əsas məqsəd hal-hazırda daha güclü olan idmançıları seçməkdən ibarətdir. Şübhəsiz ki, beynəlxalq səviyyəli idmançının fəaliyyətinin effektivliyi onun yüksək idman ustalığının əsasını təşkil edən bəzi xüsusiyyətlərindən asılıdır. Ayrı-ayrılıqda götürülmüş hər bir xüsusiyyəti idmançının hərəkət imkanlarının səciyyəvi cəhətinin təzahür səviyyəsi kimi xarakterizə etmək olar. İstedadın, bacarığın və xüsusiyyətin fərqli fərdi səviyyəsi idmançı seçimində səthi yanaşma praktikasının bəzən səmərəsizliyi, məşqçilərin diqqətini əsasən atıcının məhsuldarlığına yönəltməsi ilə izah olunur. Bu cür yanaşma metodu həmişə gözlənilən nəticəni təmin etmir. Bəzən seçmə mərhələsində bir o qədər də fərqlənməyən idmançıların nailiyyətləri sonralar seçmə mərhələsində onlardan yüksək nəticələr göstərmiş atıcıların nəticələrini üstələyir.

Beləliklə, seçmə prosesinin bu və ya digər mərhələsinə uyğun olaraq aşağıdakı amillərin səviyyəsinin müəyyən edilməsi məqsədəuyğundur:

- ilkin seçmə mərhələsində - namizədin istedadı;
- cari seçmə mərhələsində - idmançının bacarığı;
- yekun seçmə mərhələsində - idmançının xüsusiyyətləri.

Deməli, seçmə meyarlarının obyektiv olaraq müəyyənləşdirilməsi qeyd olunan amillərin qiymətləndirilməsində mühüm rol oynayır. İstedad, bacarıq və xüsusiyyət amilləri bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqəlidir. Lakin onları eyniləşdirmək olmaz. Seçmənin istənilən mərhələsində bu amillərin müəyyən edilməsi üçün tədqiqatçılar tərəfindən obyektiv meyarlar işlənib hazırlanır. Lakin seçmə nəzəriyyəsinin inkişaf səviyyəsinə uyğun olaraq xüsusilə cari və yekun seçmə mərhələlərində idmançının fəaliyyət xüsusiyyətlərini xarakterizə edən yeni şərait müəyyən edilir. Ona görə də seçmə zamanı həmişə ehtiyat meyarların nəzərdə tutulması zəruridir.

Göstərilən sxem “istedad-bacarıq-xüsusiyyətlər” seçim alqoritminin konkret istiqaməti üzrə gələcək səylərin birləşdirilməsi məqsədilə toplanmış materialların nəzəri cəhətdən ümumiləşdirilməsi və sistemləşdirilməsi nəticəsində alınan seçmənin metodikasını əks etdirir.

4.2. Seçmənin əsas mərhələləri

Seçmə üç mərhələdə həyata keçirilir. Birinci mərhələdə yeniyetmələrdə idman turizmi ilə məşğul olmağa maraq yaratmaq üçün iş aparılır. İlk növbədə onlara idman turizmi haqqında anlayış, adlı-sanlı idmançılar haqqında, mötəbər yarışlar haqqında məlumatlar verilir. Sonra yeniyetmələrin həyat tərzi, maraq dairəsi öyrənilməlidir. Məşğul olmaq istəyənlər aşkar edildikdən sonra onların sağlamlığı, keçirdikləri xəstəliklər haqqında məlumat əldə olunur.

İkinci mərhələdə məşğul olmaq istəyənlərin tibbi müayinə vasitəsi ilə fiziki inkişaf səviyyəsi müəyyən olunur. Sonra xüsusi testlər vasitəsilə onların fiziki hazırlıq səviyyəsi müəyyənləşdirilir. Bu iki göstəriciyə əsasən məşğul olmaq istəyənləri qruplarda komplektləşdirmək mümkündür.

Üçüncü mərhələ ən uzun davam edən mərhələdir. Bu mərhələdə yeniyetmələrin məşq tapşırıqlarını nə dərəcədə yerinə yetirmələri, məşqlərə münasibətləri, bacarıq və vərdisləri üzə çıxır.

Seçmə zamanı məşğul olmaq istəyənlərin fiziki hazırlıq səviyyəsini yoxlamaq üçün aşağıdakı test normativləri müəyyənləşdirilir: qısa məsafəyə qaçış, yerindən uzunluğa tullanma, dayaqlı uzanılmış vəziyyətdə qolların bükülmə-açılması, tennis topu atmaq.

Müxtəlif tapşırıqları yerinə yetirməklə keçirilən estafetlər də təklif oluna bilər. Bunlara müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən start götürməklə irəliləmələr, istiqaməti dəyişməklə qaçışlar, qaçış zamanı dönmələr, maneələri dəf etməklə qaçışlar daxildir. Sınaq məqsədi ilə hərbi-tətbiqi xarakterli hərəkətlər də tətbiq oluna bilər. Belə oyunlarda sürət, qüvvə, cəldlik, elastiklik, dözümlülük, dəqiqlik, düşünmə qabiliyyəti özünü qabarıq şəkildə büruzə verir.

Seçmənin göstəricilərinə əsasən məşğul olmaq istəyənləri qruplaşdırmaq mümkündür. Qruplaşdırmadan sonra ilk növbədə təşkil olunan məşqlər fiziki hazırlığın tərbiyə olunması və inkişaf etdirilməsinə yönəldilməlidir. İdman turizmi ilə məşğul olmaq istəyənlərin fiziki hazırlığında təlimin ilkin mərhələsindəki əsas istiqamət – hərtərəfli fiziki hazırlığa yardım göstərməyi, texnikaya yiyələnməyi asanlaşdırmağı, məşq yükünün öhdəsindən lazımı səviyyədə gəlməyi bacarmağı təmin etməkdir. Fiziki hazırlığın əsas vasitələri gimnastika hərəkətləri, atletika hərəkətləri, idman oyunları və başqa idman növlərindən seçilmiş hərəkətlərdir.

Artıq müəyyən müddətdən sonra xüsusi normativlər vasitəsilə ilkin öyrənmə mərhələsinin nəticələri müəyyən olunur. Bu göstəricilər əsasında məşğul olanlar qruplarda tam komplektləşdirilir və növbəti təlim mərhələsinin məqsəd və vəzifələri müəyyən olunur.

Sonrakı mərhələlərdə ümumi fiziki hazırlıq, xüsusi fiziki hazırlıq texniki hazırlıqla sıx əlaqədar olur ki, bu da texniki hazırlığın səviyyəsinin tədricən artmasına səbəb olur.

Texniki hazırlığa tələb olunan səviyyədə nail olduqdan sonra müəyyən fiziki keyfiyyətlər inkişaf edir. Bunun sayəsində isə düşünmə qabiliyyəti, təfəkkür, görmə itiliyi və digər xüsusi qabiliyyətlər təkmilləşir. Bütün bunlar taktiki hazırlığın tərbiyə olunmasına zəmin yaradır. İkinci mərhələdə texnikanın təkmilləşdirilməsi sayəsində taktiki bacarıqlar formalaşır. Texnikanın çətinləşdirilmiş şəraitdə təlimi taktiki bacarıqların formalaşmasına yardım göstərir. Üçüncü mərhələdə fərdi taktiki bacarıqlar formalaşır.

Seçim zamanı məşğul olmaq istəyənlərin xüsusi anketlər vasitəsilə maraq dairəsini, ideallarını, psixoloji keyfiyyətlərini müəyyən etmək olar.

Aşağıdakı cədvəldə proqnozlaşdırma üçün vacib olan, seçim zamanı nəzərə alınacaq əlamətlər qeyd olunur.

Əlamətlər	Uşaqların kütləvi surətdə müayinə olunması	Təlim-məşq qruplarına seçim
<i>Fiziki inkişaf</i>		
Boy	+	+
Çəki	+	+
ACHT	+	+
Döş qəfəsinin əhatə dairəsi	+	+
Biləyi bükən əzələlərin qüvvəsi	+	+
<i>Ümumi fiziki hazırlıq</i>		
Qaşış 30 m	+	+
Fasiləsiz qaçış 5 dəq. (m)	+	+
Dəyişkən qaçış 100 m	+	+
Sürətli qaçış 100 m	+	+
Yerindən uzunluğa tullanma	-	+
Sallanma vəziyyətində dartınma	-	+
Baş üzərindən iki əllə top atma (çəkisi 2 kq)	-	+
<i>Funksional imkanlar</i>		
İdman göstəricilərinin artım tempi	-	+
Xüsusi fiziki hazırlıq	-	+
Məşq fəaliyyətinin parametrləri	-	+
Koordinasiya bacarıqları	+	+

V FƏSİL.

İDMAN MƏKTƏBLƏRİNDƏ HAZIRLIĞIN METODİKASI VƏ TƏŞKİLİ

5.1. Gənc idmançı turistlərin yaş xüsusiyyətləri

Müasir dövrdə idman turizmində böyük uğurlara yalnız yüksək səviyyəli, xüsusi qabiliyyətli idmançıların və yüksək keyfiyyətli çoxillik hazırlıq prosesi sayəsində nail olmaq mümkündür.

İdman ehtiyat qüvvələri hazırlıq sisteminin səmərəli olması gənc idmançı turistlərlə aparılan işin təşkili formasından asılıdır. İndi idman ehtiyat qüvvələri hazırlamaq üçün müxtəlif formalar mövcüddür: ixtisaslandırılmış uşaq-gənclər olimpiya məktəbləri, idman növləri üzrə orta ümumtəhsil məktəblərində ixtisaslaşdırılmış siniflər, uşaq-gənclər idman məktəbləri, ustalardan ibarət komandalar, onların nəzdindəki hazırlıq qrupları.

Uşaq-gənclər kontingenti ilə aparılan idman işinin təşkili formalarının təkmilləşdirilməsi yüksək dərəcəli ehtiyat idmançıların hazırlanmasına yönəldilir.

Gənc idmançı turistlərin yaş xüsusiyyətləri - idman ehtiyat qüvvələrinin çoxillik hazırlıq sistemini qurub təşkil etmək uşaqların, yeniyetmələrin və gənclərin yaş inkişafının qanunauyğunluqlarını, hər bir yaş mərhələsində onların imkanlarını dəqiq bilməkdən asılıdır. Uşaqların fiziki inkişafı erkən yaşlardan başlayır. Buna görə də təlim və təkmilləşmə prosesi yalnız o zaman səmərəli olur ki, həmin proses müntəzəm olaraq, elmi cəhətdən əsaslandırılmış, inkişaf etməkdə olan orqanizmin yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla işlənib hazırlanmış perspektiv plan əsasında həyata keçirilsin.

Xüsusi hazırlığın birinci 2- 4 ili (10-14 yaşadək) texnika və taktikanın əsaslarına yiyələnməyə, ümumi fiziki hazırlığın artırılmasına həsr olunmalıdır. Uşaq orqanizminin yüksək qavrama qabiliyyətinə malik olması hərəkət vərdişlərini daha yaxşı və daha tez mənimsəməyə kömək edir. Bunun üçün bu və ya digər çətinlikləri aradan qaldıran şərait yaratmaq lazımdır ki, uşaqları öyrədərkən hərəkətlərə yiyələnmə asanlaşsın.

Hərəkət cəldliyinin əsas göstəriciləri yüksək inkişaf səviyyəsinə 12-14 yaşlarda çatır. Buna görə də cəldliyin inkişafı üçün daha əlverişli 10-dan – 14 yaşa qədərki dövrdür.

Yaş artıqca əzələlərin gücü çoxalır. Əzələlərin gücünün daha çox artması və çoxalması 15 -18 yaşlarda baş verir. Poliatlonçuların hazırlanmasının xüsusi vəzifələrini həll etmək üçün sürət və qüvvə keyfiyyətləri xüsusi əhəmiyyətə malikdir ki, onların da əsasını cəldliyin və qüvvənin qarşılıqlı əlaqəsi təşkil edir. Sürət – qüvvə keyfiyyətinin səviyyəsi 15 – 18

yaşlarında özünü daha çox göstərir. Bu zaman qüvvənin inkişafında özünə-məxsus sıçrayış müşahidə olunur (sürət-qüvvə keyfiyyəti kəskin şəkildə yüksəlir). Məhz bu yaşda əzələlərin gücünü məqsədyönlü inkişaf etdirmək üçün əlverişli imkanlar yaranır və hərəkətlərdə əlavə yükədən istifadə edilməsi (cinsə müvafiq olaraq) məsləhət görülür.

Elmi-tədqiqatların nəticələri və tanınmış məşqçilərin təcrübəsi sübut edir ki, dözümlülüyün məqsədyönlü inkişafını 10 – 12 yaşdan başlamaq lazımdır. Dözümlülük keyfiyyətinin vəzifələrini digər hərəkət keyfiyyətlərlə birlikdə həll etmək məsləhət görülür. Məşğələlərdə xüsusi dözümlülüyün inkişafına xüsusi fikir vermək lazımdır.

Uşaqlar çevikliyin yüksək inkişafı ilə fərqlənirlər ki, bundan da məşq prosesində istifadə edilməlidir. 10–11 yaşla 14–15 yaş arasındakı dövr, yəni uşaqlıqdan yeniyetməliyə keçid dövrü özünün xüsusi mürəkkəbliyi ilə fərqlənir. Bu dövrdə çəkiddə, boyda hər il artım müşahidə olunur. Cinsi yetkinliyin əlamətləri meydana gəlir ki (qızlarda 12–13 yaş, oğlanlarda 13–14 yaşlarda) bu da fiziki inkişafın göstəricilərinə təsir göstərir. Sümük-əzələ sistemi xeyli dəyişilir, skeletin sümükləşmə (bərkimə) prosesi intensiv gedir. Skeletin, əzələlərin, vətərlərin və bağların inkişafı 10-12 yaşlarda hərəkətlərin texnikasına düzgün yiyələnməyə imkan verən həddə çatır.

5.2.İbtidai ehtiyat qüvvələrinin çoxillik hazırlığının mərhələləri

Ehtiyat qüvvələrin hazırlanmasının davam etmə müddəti ibtidai hazırlıq dövrünə (10–14 yaş) və yüksək dərəcəli komandalarda tərkibinə daxil edilmiş dövrünə (15–18 yaş) bölünür. 10–14 yaşdan başlayaraq idman turizminin plana uyğun bir sürətdə öyrədilməsi uşaqların fiziki inkişafına və hazırlığına, onların sağlamlığının qorunub saxlanmasına müsbət təsir göstərir.

Hazırlıq müxtəlif mərhələlərə bölünür. Hər bir mərhələnin xüsusi vəzifəsi və mahiyyəti müəyyən edilir. Proqramlaşdırılmış məşq prosesinə uyğun olaraq məşq nəzarətinin vasitə və metodları məşqin vəzifə və mahiyyətinə müvafiq bir sürətdə həyata keçirilir. Proqram sənədləri və tədris vəsaitləri bu müddəalar əsasında işlənib, hazırlanır.

Birinci mərhələ (10 - 14 yaş)

Bu mərhələdə başlıca istiqamətlər məşğul olanların ilkin seçilməsinə ibtidai idman hazırlığı vəzifələrinin qoyuluşundakı universallığa (hərtərəflilik), vasitə və metodların seçilməsinə yönəldilir.

Birinci mərhələnin vəzifələri aşağıdakılardır::

1. Qabiliyyətli uşaqları müəyyən etmək və onları idman kollektivində məşğul olmaq üçün seçmək.
- 2.İdmanla məşğul olmağı aşılamaq.
- 3.Gücü, cəldliyi, çevikliyi, dözümlüyü və sürət, qüvvə keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək, sağlamlığı möhkəmləndirmək.

4.İdmançı turistin bacarıq və vərdişlərinə uğurla yiyələnməyə zəmin yaradan xüsusi fiziki keyfiyyətləri və qabiliyyətləri inkişaf etdirmək.

5.İdman turizminin texniki və taktiki əsaslarını öyrənmək.

6.Məşğul olanları məşq və yarış fəaliyyətinə alısdırmaq.

Birinci mərhələnin mahiyyəti aşağıdakılardan ibarətdir:

1.İdman kollektivində idman turizmi ilə məşğul olmaq üçün uşaqların normativ göstəriciləri əsasında seçilmə sistemi.

2.Fiziki hazırlıq üzrə normativ tələblərin hazırlanması və ödənilməsi.

3.Gücün, cəldliyin, çevikliyin və sürət-qüvvə keyfiyyətlərinin inkişafı üçün hərəkətlər, həyatda vacib olan vərdişlərin təkmilləşdirilməsi, sadələşdirilmiş qaydalarla basketbol, futbol oyunları, estafetlər və mütəhərrik oyunları təşkil etmək.

4.İdman turizminin texnikasına və taktiki səylərə yiyələnməyi yüngülləşdirən xüsusi keyfiyyətlərin və qabiliyyətlərin inkişafı üçün hazırlıq hərəkətləri.

5.İdman turizminin texnikasına və taktiki səylərə düzgün yiyələnməyə kömək edən texnika və taktika üzrə hazırlayıcı-yaxınlaşdırıcı hərəkətlər.

6.Müəyyən tapşırıqlar verməklə təlim və yoxlama yarışları keçirmək.

7.Xüsusi proqram üzrə nəzəri məşğələlər keçirmək.

İkinci mərhələ (15 – 18 yaş)

Bu mərhələdə isə əsas istiqamətlər yeniyetmələri xüsusi fiziki hazırlıq və yarış funksiyası üzrə təyin etməkdir.

İkinci mərhələnin vəzifələri aşağıdakılardır:

1.Ümumi fiziki hazırlığın, funksional imkanların səviyyəsini artırmaq.

2.İdman turizmi üzrə bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsində lazım olan xüsusi keyfiyyətləri və qabiliyyətləri inkişaf etdirmək.

3.Texnikanın və taktikanın əsaslarına, yarış vərdişlərinə möhkəm yiyələnmək.

4.Yarış funksiyalarını hər bir idmançı turist üçün təyin etmək və bunu nəzərə alaraq hazırlığı fərdiləşdirmək.

İkinci mərhələnin mahiyyəti aşağıdakılardan ibarətdir:

1.Fiziki hazırlıq üzrə normativ tələblərə hazırlaşmaq və onları ödəmək.

2.Əsas hərəkəti keyfiyyətləri inkişaf etdirmək üçün hərəkətlər.

3.Başqa idman növləri ilə: basketbolla, futbolla, gimnastika və akrobatika və s. ilə məşğul olmaq.

4.Yarış vərdişlərinə, texniki fəndlərə və taktiki səylərə yiyələnərək lazım olan xüsusi fiziki qabiliyyətlərin inkişafı üçün hərəkətlər.

5.Müəyyən tapşırıqlar verməklə tədris yarışları.

6.İdman turizminin taktiki və texniki fəndlərinə uğurla yiyələnməyə kömək edən hazırlayıcı – yaxınlaşdırıcı hərəkətlər.

7.Xüsusi proqram üzrə nəzəri məşğələlər.

8.Hər bir idmançı turist üçün ona müvafiq olan yarış funksiyasını təyin etmək, yarış funksiyalarını nəzərə almaqla fərdiləşdirilmiş məşğələlər, tədris və yoxlama yarışlarında xüsusi tapşırıqlar, yarışlarda fəaliyyətə quruluş vermək və onları təhlil etmək.

Üçüncü mərhələ (19– 22 yaş)

Gənc idmançı turist iki mərhələni uğurla bitirdikdən sonra müəyyən bir məşqlənmə funksiyasına malik olmalı və idman turizminin bütün tələblərinə lazımı səviyyədə cavab verməlidir. Üçüncü mərhələdə əsas istiqamətlər idman təkmilləşdirilməsi, təlim-məşq prosesinin ixtisaslaşdırılmasıdır.

Üçüncü mərhələnin vəzifələri aşağıdakılardır:

1.Funksional imkanları, ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı yüksək dərəcəli komandalardakı tələblər səviyyəsinə qədər artırmaq.

2.Təlim-məşq prosesinin fərdiləşməsi əsasında texniki və taktiki hazırlığın yüksək səviyyəsinə nail olmaq.

3.Yüksək idman ustalığına nail olmaq.

Üçüncü mərhələnin mahiyyəti aşağıdakılardan ibarətdir:

1.Fiziki hazırlıq üzrə normativ tələblərə hazırlaşmaq və onları ödəmək.

2.Əsas hərəkəti keyfiyyətləri, xüsusi hazırlıq vəzifələrinin uğurla həllini təmin edəcək səviyyəyə qədər inkişafı üçün hərəkətlər.

3.Xüsusi keyfiyyətləri və qabiliyyətləri, texniki-taktiki ustalığı təkmilləşdirmək üçün şərait yaradan səviyyəyə qədər inkişaf etdirmək üçün hərəkətlər.

4.Orqanizmin məşq və yarışda əsas fiziki yükü daşıyan sistemlərini möhkəmləndirmək üçün hərəkətlər.

5.İdmançı turistin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq texniki-taktiki hərəkətlər.

6.Müxtəlif tədris yarışlarının köməyi ilə yarış hazırlığı.

7.Xüsusi proqram üzrə nəzəri məşğələlər.

5.3.Təlim – məşq işinin planlaşdırılması

İdman ehtiyat qüvvələrinin hazırlanma sisteminin məqsədi ondan ibarətdir ki, çoxillik təlim kursu keçmiş gənc idmançı turistlərin hazırlığı yüksək dərəcəli komandalara səviyyəsinə cavab versin. Məhz bu tələblər gənc idmançı turistlərin hazırlanmasının proqnozlaşdırılmasına əsas kimi xidmət edir.

Proqnozlaşdırmanın səmərəsi əhəmiyyətli dərəcədə göstəricilərdən asılıdır ki, onların da əsasında planlar işlənib hazırlanır və məşqlərə qiymət verilir.

Məsələ ondan ibarətdir ki, tədris vaxtının ümumi həcmi çoxillik hazırlığın bütün dövrü ərzində illik məşq silsiləsində materialın əsas bölmələrinə uyğun bölüşdürülsün.

Aşağıdakı cədvəldə hazırlığın əsas növlərinə ayrılmış vaxt nisbəti tövs-iyə edilir:

MƏRHƏLƏLƏR			
Hazırlığın növləri	I mərhələ	II mərhələ	III mərhələ
Ümumi fiziki	40%	30%	10%
Xüsusi fiziki	20%	20%	20%
Texniki	30%	30%	30%
Taktiki	10%	20%	40%

Kiçik yaş qruplarında vaxtın çoxu fiziki hazırlığa ayrılır, böyüklərin hazırlığında isə həmin vaxt azalır. Kiçik yaşlı idmançı turistlərin taktiki hazırlığı yuxarı yaşlı qruplardakından azdır. Texniki hazırlıq çoxillik hazırlığın bütün dövründə böyük yer tutur. Tədris qruplarının bütün kateqoriyaları üçün tədris saatlarının bölünməsinin illik qrafiki həmin cədvəl əsasında işlənilib hazırlanır.

Hazırlığı düzgün qurmaq üçün materialın öyrənilmə ardıcılığı mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ardıcılıq müəyyən edilərkən, əvvəla məşqdəki, xüsusən yarışdakı effektiv baxımından ayrı-ayrı texniki fəndlərin və taktiki səylərin əhəmiyyəti nəzərə alınır. İkinci, idman turizminin hərəkətləri üzrə taktiki səylər ardıcılıqlı əlaqələrlə nəzərə alınır. Üçüncü – texnika və taktika öyrədilərkən yaranan lazımi əlaqə nəzərə alınır.

Proqram materialının ardıcılığı məsələsinin diqqətlə və əsaslı surətdə öyrənilməsi məşqçiyə perspektivi görmək, çoxillik hazırlığa istiqamət götürməyə imkan verir.

Plan-qrafik tərtib edilərkən proqram materialı elə bölünməlidir ki, eyni bir məşğələdə bir neçə fəndin ilkin öyrənilməsi planlaşdırılsın.

Texniki fəndin öyrədilməsi planda aşağıdakı ardıcılıqla şərh edilməlidir: hazırlıq hərəkətləri, hazırlayıcı – yaxınlaşdırıcı hərəkətlər, texnika üzrə hərəkətlər.

Taktiki fəaliyyətlərin öyrənilməsi belə ardıcılıqla həyata keçirilməlidir: xüsusi qabiliyyətlərin inkişafı, texniki fəndlər, öyrədilmə prosesində taktiki bacarıqların formalaşdırılması, taktika üzrə hərəkətlər.

**İBTİDAİ HAZIRLIQ QURUPU ÜÇÜN BİR İLLİK
NÜMUNƏVİ TƏDRİS PLANI**

№	Nəzəri məşğələlər	Saat
1	Bədən tərbiyəsi sistemində idman turizminin rolu	1
2	İdman məşqinin əsasları	1
3	Məşğələ üçün baza və avadanlıq	1
4	Həkim nəzarəti və özünə nəzarət	1
Saatların cəmi:		4
Təcrübi məşğələlər		
1	Ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq	152
2	Texniki və taktiki hazırlıq	148
3	Yoxlama normativlərinin qəbulu	18
Saatların cəmi:		308
Ümumi saatların cəmi:		312

Proqram materialının ardıcılığı məsələsinin diqqətlə və əsaslı surətdə öyrənilməsi məşqçiyə perspektivi görmək, çoxillik hazırlığa istiqamət götürməyə imkan verir.

Plan-qrafik tərtib edilərkən proqram materialı elə bölünməlidir ki, eyni bir məşğələdə bir neçə hərəkətin ilkin öyrənilməsi planlaşdırılsın.

Tədris planına nəzər yetirək. Plan iki hissədən ibarətdir: nəzəri məşğələlər, təcrübi məşğələlər. Nəzəri məşğələlər bölməsinə “Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idman”, “İdman turizminin müasir vəziyyəti və inkişafı”, “İnsan orqanizminin quruluşu və funksiyaları haqqında qısa məlumat, fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri”, “İdmançının gigiyenası, rejimi, qidalanması”, “Həkim nəzarəti, özünə nəzarət, ilk yardım, idman massajı”, “İdman məşqinin fizioloji əsasları haqqında qısa məlumat”, “İdman turizmində təlimin metodiki əsasları”, “İdman məşqinin planlaşdırılması”, “İdmançı turistin ümumi və xüsusi fiziki hazırlığı”, “İdmançı turistin mənəvi-iradi keyfiyyətləri, psixoloji hazırlığı”, “Yarış qaydaları, yarışların təşkili və keçirilməsi”, “Məşğələlər üçün maddi-texniki baza və avadanlıq”, “İdman ləvazimatları haqqında məlumata” dair mövzular daxil edilmişdir.

Nəzəri bölmədə məşqçi şagirdlərinə idman bazası, onlarıün quruluşu və təminatı haqqında da ətraflı məlumat verməlidir. Məşq zamanı istifadə olunacaq avadanlıqlar: haqqında şərh sadə üsullarla təşkil etməlidir.

Məşqçi idmançılar aparılacaq pedaqoji həkim nəzarətini və özünənəzarəti izah etməlidir. Məşğul olan bilməlidir ki, özünənəzarətin obyektiv və subyektiv göstəriciləri, şəxsi gigiyena, gündəlik rejim, qida rasionu nə deməkdir. Özünənəzarət gündəliyi necə tərtib olunmalıdır. Bu gündəlik hansı bölmələrdən ibarətdir.

Məşqçi idmançıların hazırlıq sistemində yarışların rolunu xüsusilə şərh etməlidir. Onlara yarışların növləri, xarakteri, forması, yarış qaydaları, yarışların təşkili və keçirilməsi haqqında ətraflı məlumat verməlidir.

Tədris planının ikinci hissəsində təcrübi məşğələlər yer almışdır. Buraya ümumi fiziki hazırlıq, xüsusi fiziki hazırlıq, poliatlonun texnikasının öyrənilməsi və təkmilləşdirilməsi, təlimatçılıq və hakimlik təcrübəsi, yoxlama normativlərinin yerinə yetirilməsi daxil edilmişdir.

Tədris planında idman tədbirlərinin təqvim planına əsasən yarışda iştirak etmək də nəzərdə tutulur.

Hərəkətin texnikasının öyrədilməsi planda aşağıdakı ardıcılıqla şərh edilməlidir: hazırlıq hərəkətləri, hazırlayıcı – yaxınlaşdırıcı hərəkətlər, texnika üzrə hərəkətlər.

Taktiki fəaliyyətlərin öyrənilməsi belə ardıcılıqla həyata keçirilməlidir: xüsusi qabiliyyətlərin inkişafı, texniki fəndlər, öyrədilmə prosesində taktiki bacarıqların formalaşdırılması, taktika üzrə hərəkətlər.

Yoxlama normativləri illik məşq siklinin ortasında və sonunda qəbul olunur. Əsas məqsədi idmançıların fiziki hazırlıq səviyyəsinin müəyyən olunmasıdır.



VI FƏSİL.

İDMAN BÖLMƏSİNİN TƏŞKİLİ VƏ FƏALİYYƏTİ

6.1. Bölmənin yaradılmasının əsas şərtləri

İdman bölməsi təşkil etmək istəyən məşqçi hər şeydən əvvəl kollektivin köməyi ilə bölmənin təşkili üçün şərait yaratmalı, məşğul olmaq istəyənləri aşkara çıxarmalıdır.

İlk növbədə məşğul olmaq istəyənlər tibbi müayinədən keçməlidirlər. Sonra xüsusi normativlər əsasında onların fiziki hazırlıq səviyyəsi müəyyən olunmalıdır. Məhz fiziki hazırlıq səviyyəsinə əsasən məşğul olmaq istəyənləri qruplarda komplektləşdirmək olar. Bu isə məşğələlərin maraqlı keçməsinə imkan yaradır.

Məşqçi bölmənin fəaliyyəti üçün aşağıdakı sənədləri hazırlamalıdır:

- bölmənin ümumi iş planı;
- tədris planı;
- tədris proqramı;
- məşğələlərin icmalı;
- məşğələlərin cədvəli;
- bölmənin jurnalı.

Proqram - təlim-məşq məşğələlərinin planlaşdırılması, təşkili və keçirilməsi üçün əsas sənəddir. Proqramda hazırlığın məqsəd və vəzifələri, məşğələlərin planlaşdırılması və təşkili, bölmələr və idman turizminin seçilmiş növü üzrə saatların bölgüsü, hazırlığın nəzəri və təcrübi bölmələri, məqbul şərtləri və normativlər, eləcə də əsas metodiki göstərişlər və təkliflər müəyyən olunur.

Tədris planı – nəzəri və təcrübi hazırlığın bölmələri və əsas mövzularını, onlara ayrılan tədris saatlarının miqdarını özündə cəmləşdirir. Tədris planı proqramın tərkib hissəsi sayılır, lakin o ayrıca da işlənilib hazırlana bilər (lazım gələrsə müəyyən bölmələrdə və saatlarda dəyişikliklər etmək olar).

PIYADA TURİZMİ BÖLMƏSİNİN NÜMUNƏVİ TƏDRİS PLANI

Bölmə və mövzular	Qruplar			
	İlkin hazırlıq	II dərəcə	I dərəcə	İdman təkmilləşməsi
Nəzəri hazırlıq:				
1.Bədən tərbiyəsi və idman haqqında anlayış.	2	2	-	2
2.Piyaada turizminin xarak-teristikası.	2	2	-	2
3.İnsan orqanizminin quruluşu və funksiyaları haqqında qısa məlumat.	2	4	4	4
4.Fiziki hərəkətlərin orqanizmə təsiri.	2	4	6	6
5.İdmançı turistin gigiyenası, həkim nəzarəti, travmalar haqqında xəbərdarlıq və ilk yardım.		2	4	4
6.Məşğələlər üçün maddi-texniki baza və avadanlıq.		8	4	-
7.Piyada turizminin texnika və taktikasının əsasları.			8	10
8.Təlimin metodikasının və idman məşqinin əsasları.			10	12
Nəzəriyyə üzrə saatların cəmi:	8	24	36	40
Təcrübi hazırlıq:				
1.Ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq.	204	100	100	100
2.Piyada turizminin texnika və taktika-sının əsasları.	250	690	780	890
3.Təlimatçılıq və hakimlik təcrübəsi.	6	12	30	40
4.Normativlərin qəbulu.		8	10	10
Təcrübi hazırlıq üzrə saatların cəmi:	460	810	920	1040
Saatların ümumi miqdarı:	468	834	956	1080

Tədris prosesinin qrafiki. Tədris planına əsasən tədris prosesinin qrafiki hazırlanır. Qrafikdə hər növ üzrə hazırlığa ayrılmış saatların ümumi miqdarı aylar üzrə bölünür.

Bölünmə zamanı idmançı turistlərin hazırlıq səviyyəsi, maddi-texniki bazanın vəziyyəti nəzərə alınmalıdır. Bu səbəbdən də saatlar aylar üzrə həm eyni miqdarda, həm də müxtəlif ola bilər. Lakin bu zaman ümumi miqdar gözlənilməlidir.

İş planı – idman turizminin növləri üzrə işçi planları tərtib olunur. Bu planlarda hər növ üzrə proqram materialları və ayrı-ayrı məşğələlər göstərilir. Proqram materialını bütün il üzrə bölmək məqsədə uyğun deyil, çünki əvvəlcədən hər bir məşğələnin məzmununu səhsiz təsəvvür etmək mümkün deyil. Buna görə də proqram materialını əvvəlcə dövrlər və mərhələlər üzrə bölürlər. Bunların əsasında isə məşğələlərin aylıq planını tərtib etmək olar.

Məşğələ planlarını tərtib edərkən məşğələnin nömrəsi, əsas vəzifələri, hər məşğələnin qısa məzmunu və doza göstərilməlidir.

Məşğələ cədvəli və həftəlik tsiklin planlaşdırılması. Təlim-məşq məşğələlərini təşkil edərkən məşğul olanlar üçün əlverişli vaxtı və şəraiti yaratmaq lazımdır. Yeni başlayanlar üçün məşğələlər elə planlaşdırılmalıdır ki, həftədə məşğələlərin sayı 4-5-dən artıq olmasın. Bu zaman məşq yükünə ciddi diqqət yetirilməlidir. Rəşional məşq yükü tətbiq edilməlidir.

Jurnal. Məşğələlərin uçotunu aparmaq üçün əsas sənəddir. Jurnalda məşğul olanların soyadı, adı, atasının adı, təvəllüdü, onlar haqqında ümumi məlumat, məşğələlərə münasibətləri, davamiyyəti qeyd olunur. Məşqçi jurnalda məşğələnin qısa məzmununu, növbəti məşğələ üçün təkliflərini qeyd edir.

İdmançı turistin gündəliyi. Gündəlik məşğələlərin keçirilməsi və idmançı turistin hazırlıq səviyyəsinə nəzarət etmək üçün idmançı turistin özünün apardığı əsas uçot sənədidir. Gündəlikdə aşağıdakılar qeyd olunur:

- hər keçirilən məşğələnin qısa məzmunu;
- məşq yükünün həcmi;
- tətbiq edilən hərəkətlərin xarakteri və dozası;
- hal-əhval;
- özünənəzarətin göstəriciləri (nəbz, çəki, təzyiq, yuxu və s.).

Sistematik aparılan gündəlik məşqçi və idmançı turistə məşğələlərin gedişi, tətbiq olunan yükə qarşı orqanizmin reaksiyası haqqında dəyərli məlumatlar əldə etmək imkanı verir. Bu məlumatların əsasında tədris prosesində dəyişikliklər etmək mümkündür.

6.2. Məşğələlərin keçirilməsi ardıcılığı

Məşğələnin müddəti məşğul olanların hazırlıq səviyyəsindən asılı olaraq 45 dəqiqədən 120 dəqiqəyədək davam edə bilər (yeni başlayanlar üçün). İlk günlər məşğələlərin intensivliyi və fiziki hərəkətlərin həcmi az olmalıdır. Çünki böyük həcmli fiziki yük ilk dəfə məşğul olanlarda güclü əzələ ağrılarına səbəb ola bilər. Nəticədə isə onlar məşğələləri davam etdirməkdən imtina edərlər.

Tədris məşğələləri üç hissədən ibarət olur. Hər bir hissənin öz vəsifəsi vardır.

Birinci – hazırlayıcı hissə. Bu hissə əsas hissədə mənimsəniləcək fiziki hərəkətin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsini təmin etməlidir. Buna görə də hazırlayıcı hissədə ümumi inkişaf hərəkətləri ilə yanaşı, xarakter cəhətcə əsas hissədə öyrəniləcək hərəkətə yaxın olan xüsusi hərəkətlər də daxil edilməlidir.

İkinci – əsas hissə. Burada idman turizminin seçilmiş növü üzrə ayrı-ayrı hərəkətlərin texnikası mənimsənilir, təkmilləşdirilir, məşğul olanların fiziki hazırlığı artırılır. Əsas hissədə çeviklik, cəldlik, sürət, qüvvə kimi fiziki keyfiyyətlər inkişaf etdirilir. Güc və dözümlülük istiqamətli hərəkətlər əsas hissənin sonunda yerinə yetirilir.

Üçüncü – tamamlayıcı hissə. Bu hissənin vəzifəsi orqanizmi nisbətən sakit vəziyyətə gətirmək, bərpa prosesini nizama salmaqdır. Bu zaman funksional göstəricilər (tənəffüsün, ürək yığılmalarının, qan təzyiqinin ritmi) getdikcə aşağı düşür.



VII FƏSİL.

MƏŞQİN İDARƏ OLUNMASININ NƏZƏRİ ƏSASLARI

7.1.Məşqin idarə olunmasında əsas proseslər

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 dövrülüyünü 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 təcübəyə 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, sistimli hərəkətlərdən ibarətdir. Bu hərəkətlərin təsiredici 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 idmançı turistin 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 idmançı turistin taktiki cəhətdən düşünmə bacarığı və iradi keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasının əhəmiyyəti böyükdür. Çünki idmançı turistin texniki, taktiki və psixoloji cəhətdən təkmilləşməsi bu keyfiyyətlərlə sıx əlaqədardır. 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 idarəetmə qabiliyyəti 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 dəyərli məşq məşğələləri üçün baza yarada bilir, idman tədbirlərini hazırlayıb keçirə bilir.

7.2.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

proqnoz-laşdırmağı 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 ustalılıqlarını formalaşdırmaq və təkmi-lləşdirmək 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 aparmaqla, idmançı turistlərin özünənəzarət 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 işlənib 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 tədqiqat 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.



VIII FƏSİL.

İDMAN TƏCRÜBƏSİNDƏ MODELLEŞDİRMƏ

8.1. Modelləşdirmə haqqında ümumi məlumat

Son illər elm və təcrübənin müxtəlif sahələrində modelləşdirmə geniş vüsət almışdır. Təcrübə sahəsində model təkrar üçün nümunə kimi, elmi tədqiqat sahəsində isə mövzunun bənzəyişi kimi eksperimental hissənin öyrənilməsi üçün əlverişli şəkildə tətbiq edilir.

Modellər quruluşun və ya funksiyanın üstün xüsusiyyətlərini əks etdirir. Öyrənilən halın “əvəzedicisi” onun xüsusiyyətlərini özündə əks etdirən model olur.

Biologiya, tibb və idman sahəsində elə modellər tətbiq edilir ki, onlar öyrənilən halın bir neçə xüsusiyyətini özündə əks etdirir.

Kibernetik modelləşdirmədə, habelə idman sahəsində bir neçə halı modelləşdirdikdə “qara qutu” prinsipini əsas tutmaq olar. Bu prinsipdə sistemin daxili xüsusiyyəti məlum olmur, onun hərəkətinin təsiri isə konkret xarici təsir reaksiyasının xarakteristikası ilə təsvir edilir. Məsələn: məşğələlər və ya hərəkətlər orqanizmin verdiyi tipik cavab reaksiyalarına əsasən tətbiq edilə bilər.

Hal-hazırda modelin təsvirinin bir neçə üsulundan istifadə olunur:

1. Məlumat, şifahi model - quruluş, funksiya bir sistemin elementlərinin bir-birinə münasibətini təsvir edir. Çox vaxt onlar keyfiyyət xarakteri daşıyırlar. Bu modelin çatışmayan cəhəti ondan ibarətdir ki, şifahi model vasitəsi ilə hər bir şəxs mövzu haqqında özünün obyektiv fikirlərini bildirir. Bu halda biz çox vaxt məşqçidən idmançıya və ya idmançıdan məşqçiye məlumatın çatdırılmasında rast gəlirik.

2. Qrafik model - özündə sxem, şəkil, qrafikləri əks etdirir. Onlar modelləşdirdiyimiz sistemin quruluşunu əks etdirirlər.

3. Riyazi modellər - riyazi formulların, rəqəmlərin, tənliklərin əsasında qurulur. Onlar bir sistemin hissələrinin sayını və funksional əlaqələrini əks etdirirlər. Yəni bir əlaqə ikinci bir əlaqədən asılıdırsa, onda birinci ikincinin funksiyası olur.

Sistemin elementləri arasında funksional asılılığın yaradılması riyazi modelin əsasını təşkil edir.

Bu üsullardan istifadə etməklə idman təcrübəsində istənilən müxtəlif halların modelini tərtib etmək olar.

İdman məşqinin effektiv aparılması üçün (N.A.Berşteyn, P.K.Anoxin, Q.P.Papov və başqaları) idmançının hazırkı halını qiymətləndirməyi

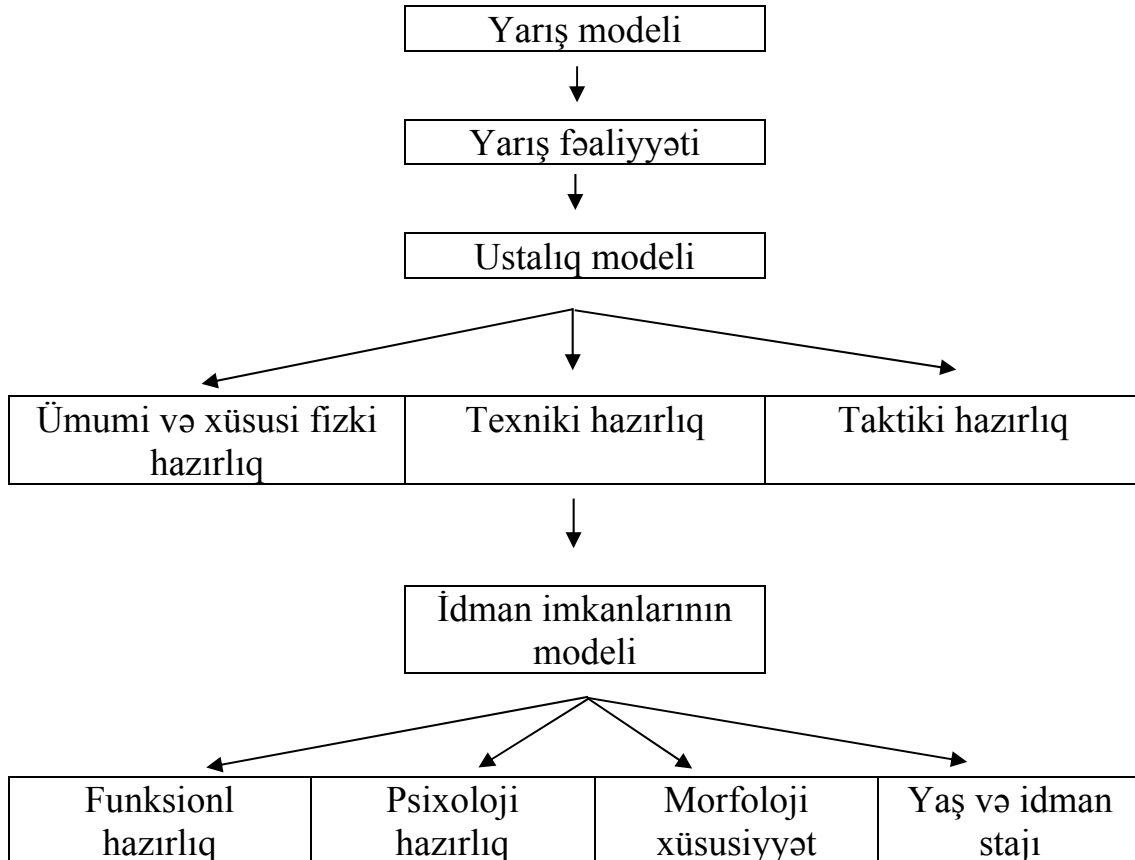
bacarmaq, planlaşdırılmış idman nəticəsini özündə əks etdirən halın modelini tərtib etmək lazımdır.

A.A.Novikovun, V.V.Kuznetsovun, B.İ.Şustinin(1976) fikrinə əsasən modelin tərtibi üçün ən yüksək idman nəticəsinin əldə olunmasının tipik xüsusiyyətlərini müəyyən etmək lazımdır. Onların köməyi ilə idmançının ustalığının əsas cəhətlərini, məsul yarış şəraitində orqanizmin əsas sistemlərinin səviyyəsini xarakterizə etmək mümkündür. Ən başlıcası müxtəlif model xarakteristikaları arasında riyazi asılılığın müəyyən olunmasıdır.

8.2. İdman turizmində modelləşdirmə

İdmançı turistlərdə düzgün qurulmuş hazırlıq prosesində orqanizmin müxtəlif sistemlərində (funksional, morfoloji, psixoloji) baş verən dəyişikliklər yüksək idman ustalığına nail olmağa imkan verir. Bu dəyişikliklərin müsbət dərəcədə dəyişilməsi əvvəlcədən aparılmış düzgün proqnozlaşdırma sayəsində baş verir. Bütün bunları nəzərə alaraq güclü idmançı turistin modelini qurmaq olar.

GÜCLÜ İDMANÇI TURİSTİN MODELİ



Güclü idmançı turistin modelinin əsas komponentləri 3 dərəcədə yerləşdirilir:

1.Güclü idmançı turistlərin məsul yarışlardakı fəaliyyətinin xarakteristikası. Onlar yarış modelinin əsasıdır.

2.Ən yüksək idman formasında olan idmançı turistlərin xüsusi fiziki, texniki və taktiki hazırlığının xarakteristikası.

3.Funksional, psixoloji hazırlığın xarakteristikası, morfoloji xüsusiyyət, yaş və idman stajı.

Ymumi fiziki hazırlığın modelini tərtib etmək üçün bir neçə sınaq normativləri tətbiq edilir (məsələn: mütləq qüvvənin müəyyən olunması, Abalakov üsulu ilə tullanma, üç təkənla tullanma, aşağı startdan 60 m qaçış, 100 və 500m məsafələrə qaçış və s.).

Xüsusi fiziki hazırlığın modelini tərtib etmək üçün idman növünə xas olan spesifik xarakterli bir neçə hərəkət yoxlama normativi kimi tətbiq olunur.

Psixoloji hazırlığın modelini tərtib etmək üçün mütləq “ideal idmançı” haqqında təsəvvürə malik olmaq lazımdır.

Yarışlarda psixoloji etibarlılığı aşağıdakılar müəyyən edir:

1.Emosional yarış möhkəmliyi.

2.Özünüidarəetmə bacarığı.

3.Yarış məsuliyyəti.

Modelin tərtibində psixoloji keyfiyyətlərin tədqiqi əsas yer tutur. Psixoloji modelin tərtibinin çətinliyi təkcə temperamentdən, yaş təsnifatından, idmançı turistin təcrübəsindən asılı deyil, o həm də çıxışa hazırlığın psixoloji anından da asılıdır.

Mütəxəssislərin fikrincə psixoloji model aşağıdakı xarakterik xüsusiyyətlər üzərində tərtib edilir:

1.Sinir fəallığının tipi.

2.Emosional mühit.

3.Özünüələə almaq bacarığı.

4.İxtiyarı özünənəzarət.

5.Həyəcan.

IX FƏSİL.

İDMANÇI TURİSTLƏRİN HAZIRLIQ PROSESİNDƏ PEDAQOJİ - HƏKİM NƏZARƏTİ VƏ ÖZÜNƏNƏZARƏT

9.1.Pedaqoji-həkim nəzarətin mahiyyəti və təşkili

İdmançı turistlər məşq prosesində böyük həcmli məşq yükünü yerinə yetirirlər. Belə məşğələlərdə pedaqoji-həkim nəzarəti xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Pedaqoji-həkim nəzarəti təlim-məşq prosesində fiziki yükün məşğul olanların orqanizminə təsirini qiymətləndirmək üçün həkim və məşqçinin birlikdə apardığı tədqiqatdır.

Pedaqoji həkim nəzarətinin əsas məqsədi idmançıların sağlamlığını qorumaqla yüksək idman nəticələrinə nail olmaqdır.

Pedaqoji-həkim nəzarətinin vəzifələrinə aiddir:

1.Məşq prosesinin müxtəlif mərhələlərində idmançıların sağlamlıq səviyyəsinin və orqanizminin funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsi.

2.Məşq prosesinin planlaşdırılmasının və fərdi planlaşdırmanın təkmilləşdirilməsi.

3.Gərgin fiziki yükdən sonra idmançının bərpası üçün tətbiq olunan pedaqoji, psixoloji, tibbi metod və vasitələrin səmərəliyinin qiymətləndirilməsi.

4.Məşq prosesində fiziki yükün idmançının hazırlıq səviyyəsinə uyğunluğunun qiymətləndirilməsi.

5.Təlim-məşqlərin təşkili və keçirilməsi üçün şəraitin qiymətləndirilməsi.

6.İdmançıların hazırlıq səviyyəsinin qiymətləndirilməsi.

Pedaqoji-həkim nəzarəti 3 formada aparılır:

1.Operativ nəzarət – məşqlərin səmərəliyini tez qiymətləndirmə. Məşq prosesində və ona yaxın bərpa müddətində idmançının orqanizmində baş verən dəyişikliklərin qiymətləndirilməsi.Operativ nəzarət təlim-məşğələlərində aparılır. Tədqiqat məşqdən əvvəl, məşq müddətində, məşqdən sonra keçirilə bilər.

2.Cari nəzarət - bərpanın müxtəlif anlarında(məşqdən bir gün sonra və ondan sonrakı gün) məşqlərin səmərəliyini qiymətləndirmə. Cari nəzarət əsasən təlim-məşq toplanışları zamanı keçirilir.

3.Mərhələli nəzarət - illik məşq prosesinin müəyyən dövrlərində məşqlərin səmərəliyini qiymətləndirmə. Bu hazırlıq, yarış və bərpa dövrlərində keçirilir. Mərhələli nəzarət əsasən hər 3 aydan bir idman-tibbi

dispanserdə keçirilir. Sözsüz ki, burada əvvəlcədən qarşıya qoyulmuş vəzifələri həll etmək üçün müəyyən tədqiqatlar aparılır.

Pedaqoji-həkim nəzarətinə aşağıdakılar aiddir:

1. Ayrı-ayrı növlər üzrə məşq yükünün koordinasiya və uçotu.
2. Ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın normativlər üzrə yoxlanılması.
3. Həkim yoxlaması.
4. Gündəlik pedaqoji-həkim nəzarəti.
5. Özünənəzarət.

Həkim yoxlaması il ərzində 2-3 dəfə aparılır. Onun məzmununa kompleks dispanserizasiya müayinəsi, həkim, fizioloji və laborator tədqiqatlar daxildir. İlk yoxlama hazırlıq dövrünün əvvəlində aparılır. İkinci yoxlamayı yarış dövrünün birinci mərhələsində, üçüncü yoxlamayı isə keçid dövründə aparmaq məsləhət görülür.

Hər bir mərhələdən və dövrdən əvvəl məşq yükünün həcmi və həftəlik tsikllər üzrə intensivliyi müəyyən edilməlidir.

Həkim nəzarətinin digər formalarına aiddir:

- *məşq prosesində pedaqoji-həkim müşahidələri,
- *məşgələ yerlərinə və şəraitə sanitar-gigiyenik nəzarət,
- *idman zədələnmələri və xəstəliklər haqqında məlumatlandırılma.

Həkim müayinəsi laborator şəraitdə və idman fəaliyyəti şəraitində aparılır.

Laboratoriya şəraitində aparılan kompleks həkim müayinəsinin metodlarına aiddir:

*ümumqəbul olunmuş metodlar kompleksi – ümumi və idman təhlilləri,

- *fiziki inkişafın təyini,
- *sistem və orqanların fizioloji müayinəsi,
- *qanın və sidəyin kiliniki analizi,
- *elektrokardiografiya, döş qəfəsinin rentgeni, ürəyin rentgenokimografiyası,
- *əlavə instrumental metodlar.

İdman fəaliyyəti şəraitində bir neçə metoddan istifadə olunur:

*nəbz vurğularının, tənəffüsün, qan təzyiqinin, dinamometriya, spirometriya göstəricilərinə əsasən məşgələlərin orqanizmə təsirinin təyini.

*bədənin çəkisi və əlavə instrumental metodlar.

*nəbz vurğuları və tənəffüs sıxlığı göstəricilərindən istifadə etməklə təkrar yüklə yoxlamalar,

- *qan təzyiqinin təyini
- *yorğunluğun xarici əlamətlərinin qeyd olunması
- *işgörməqabiliyyəti göstəricilərinin uçotu
- *subyektiv hal göstəricilərinin uçotu

*əlavə instrumental metodlar

Məşğələlərə nəzarətin ən yaxşı üsulu məşq jurnalında və idmançı turistlərin öz gündəliyində məşq yükünün uçota alınmasıdır. Jurnalda idmançı tərəfindən yerinə yetirilən məşq yükünün məzmunu və xarakteri yazılır. Qeydiyyat elə aparılmalıdır ki, onun əsasında məşq yükünün həcmi, intensivliyini müəyyən etmək mümkün olsun.

9.2. Özünənəzarətin aparılması

Məşq prosesinin gedişini idmançı turist öz gündəliyində də qeyd edir. Gündəlikdə bunlardan başqa o, hər bir hərəkətdən sonra öz hal-əhvalını, məşq etmək istəyini, özünənəzarətin göstəricilərini (nəbz, çəki, dinamometriya) də qeyd etməlidir.

Düzgün yazılmış gündəlik məşq prosesinin gedişini və planlaşdırmanı düzgün qiymətləndirməyə imkan verir. Gündəliyin materiallarının təhlilindən sonra hər bir məşqçi mərhələlər və dövrlər üzrə müəyyən dəyişikliklər edə bilər.

Özünənəzarət məşq prosesində böyük rol oynayır. Özünənəzarətin obyektiv və subyektiv göstəriciləri vardır. Obyektiv göstəricilərə - nəbz, çəki, ağ ciyərlərin həyat tutumu, qüvvənin göstəriciləri və s. aiddir. Subyektiv göstəricilərə - hal-əhval, yuxu, iştaha, məşq etmək həvəsi, yoldaşlar arasında ünsiyyət və s. aiddir.

İdmançı turistin özünənəzarət gündəliyi aşağıdakı formada ola bilər.

ÖZÜNƏNƏZARƏT GÜNDƏLİYİ

Sayadı, adı _____ Təvəllüdü _____

Göstəricilər	Özünənəzarətin aparıldığı günlər										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Səhər uzanmış vəziyyətdə nəbz (vurğuların sayı 15 san. ərzində)											
Səhər ayaq üstə durduqda nəbz (vurğuların sayı 15 san. ərzində)											
Nəbz fərqi (1 dəqiqə ərzində)											
Səhər bədən çəkisi(kq)											
Məşqə qədər çəki(kq)											
Məşqdən sonra çəki(kq)											
Çəkinin itməsi(kq)											

İkinci məşqə qədər çəki(kq)												
İkinci məşqdən sonra çəki(kq)												
Çəkinin itməsi(kq)												
Axşam nəbz vurğularının sayı (1 dəqiqə ərzində)												
Şikayətlər												
Əhval-ruhiyyə												
Yuxu												

İdmançı turist sadə ölçmə üsullarını bilməlidir(nəbz, təzyiq, boy, çəki, tənəffüs, qüvvə).

Nəbz vurğularını bir neçə nahiyədə ölçmək olar. Biləngdə nəbz vurğuları işarət, orta və adsız barmaqların ucu ilə təyin olunur. Biləng 15 saniyə ərzində sıxılır, vurğular sayılır və rəqəm 4-ə vurulur. Beləliklə, 1 dəqiqə ərzindəki nəbz vurğularının sayı təyin olunur.



Yuxu arteriyasında nəbz vurğuları işarət və orta barmaqların ucu ilə təyin olunur.

Yuxu arteriyası 15 saniyə ərzində sıxılır, vurğular sayılır və rəqəm 4-ə vurulur. Beləliklə, 1 dəqiqə ərzindəki nəbz vurğularının sayı təyin olunur.



Gicgah nahıyyəsində nəbz vurğuları işarət və orta barmaqların ucu ilə təyin olunur.

Gicgah nahıyyəsi 15 saniyə ərzində sıxılır, vurğular sayılır və rəqəm 4-ə vurulur. Beləliklə, 1 dəqiqə ərzindəki nəbz vurğularının sayı təyin olunur.



Nəbz vurğularının müxtəlif şəraitlərdə sayına görə idmançı turistin vegetativ sinir sisteminin vəziyyəti haqqında mühakimə yürütmək olar. Ayaqüstə vəziyyətində əsasən, nəbz dəqiqədə 6-18 vurğu artır. Dəqiqədə bu

vurğunun 18-dən çox artması vegetativ sinir sisteminin simpatik şö'bəsinin tonusunun artması əsasında meydana çıxır. Bu isə məşq reciminə düzgün əməl olunmamasını göstərir. Nəbz vurğularının sayına görə nəzarəti məşqdə istirahət intervallarında və məşqin sonunda aparmaq olar.

Arterial təzyiqi ölçmək üçün xüsusi cihazlardan istifadə olunur.

Tonometr - (sfiqmomanometr) - qan təzyiqi ölçmək üçün cihazdır. Tonometr üç əsas hissədən ibarətdir:

- “manjet” adlanan xüsusi hava yastığına havanı təchizat edən cihaz (mexaniki və ya avtomatik)

- qol üzərinə taxılan manjet

- manometr - manjetdə yaranan təzyiqin ölçülməsi üçün cihaz (mexaniki və ya rəqəmsal)

Mexaniki tonometrlərdə əlavə olaraq stetoskop (stethoscope) cihazı da istifadə olunur. Lakin avtomatik və yarım avtomatik tonometrlərdə stetoskopun funksiyasını elektron cihaz yerinə yetirir. Bütün lazım olan məlumat (rəqəmlər) ekranda qeyd olunur.



Mexaniki tonometr



Yarımavtomatik tonometr



Avtomatik tonometr

Təzyiq ölçmə dəqiqliyi manjətdə olan havanın azaltma sürətindən asılıdır. Həmin sürət nə qədər aşağı olsa ölçmə o qədər dəqiq olacaq. Təzyiqin ölçülməsi rahat və sakit şəraitdə aparılmalıdır.



Arterial təzyiqin ölçülməsi üçün aşağıdakı şərtlərə riayət olunması əhəmiyyət kəsb edir:

1. İdmançının aldığı vəziyyət:

- rahat oturmalı,
- qol stola təsbitlənməli,

- manjet dirsək qatlanmasında 2 sm yuxarıda ürək səviyyəsində olmalıdır.

2. Şərait:

- müayinədən 1 saat əvvəl çay, kofe içmək olmaz,
- 15 dəqiqə ərzində qazlı içkilər qəbul etmək olmaz,
- burun və göz damcıları daxil olmaqla simptomomimetiklər qəbul etmək olmaz,
- 5 dəqiqə istirahətdən sonra ölçməli.

3. Təchizat:

- müvafiq formada manjet seçilməlidir,
- tonometrlər 6 aydan bir yoxlanılmalıdır,
- ölçmədən qabaq sıfırda olmalıdır.

4. Ölçmənin sayı:

- AT səviyyəsini qiymətləndirmək üçün ən azı 2-3 dəfə ölçmə əməliyyatını təkrarlamaq lazımdır,
- xəstəliyin diaqnozu üçün ən azı 1 həftə ara verməklə heç olmazsa 3 dəfə ölçmə aparmaq lazımdır.

5. Ölçmənin texnikası:

- manjeti mil arteriyasında nəbzin yox olmasından 20 mm c.süt. yuxarı təzyiq səviyyəsində qədər tez hava doldurmaq,
 - manjetə təzyiqi 1 san.2-3 mm c.süt.sürəti aşağı salmaq,
 - 1-ci ton yaranan təzyiq səviyyəsi sistolik AT-ə uyğun gəlir,
 - tonların yox olduğu təzyiq səviyyəsi diastolik təzyiq kimi qəbul edilir,
 - tonlar çox zəifləyirsə, qolu qaldıraraq bir-neçə dəfə büküb açmaq, sonra ölçməni təkrar etmək lazımdır,
 - əvvəlcə hər iki qolda təzyiq ölçülməlidir,
 - sonralar AT yüksək olduğu zamanlarda ölçmə aparılmalıdır.
- Arterial təzyiqin göstəricilərinə əsasən məşq yükünün intensivliyi və onun orqanizmə təsiri haqqında mühakimə yürütmək olar:

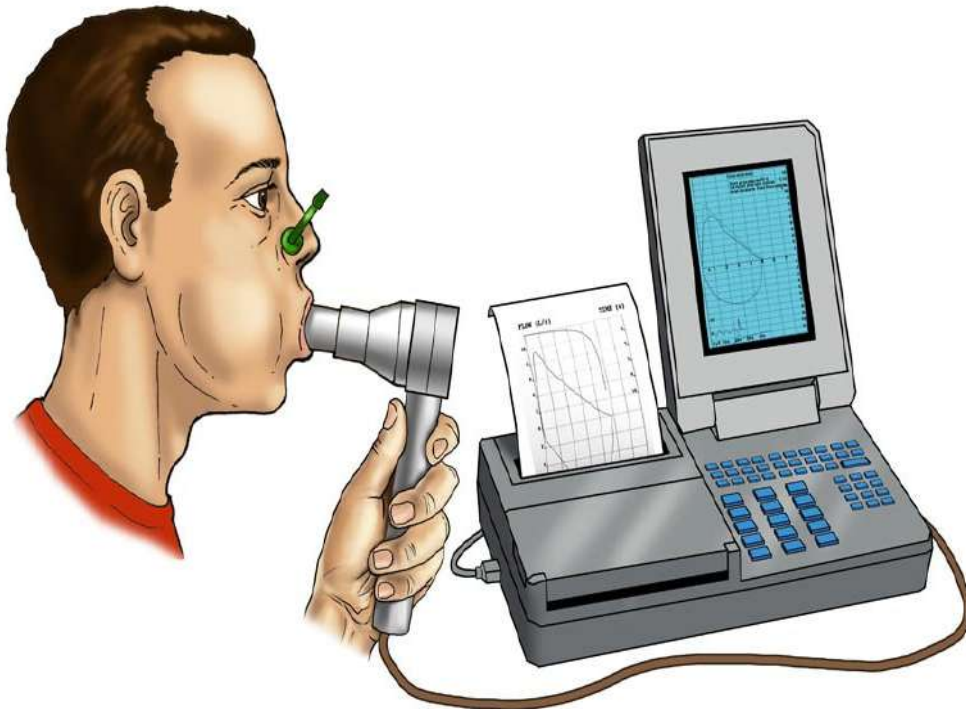
*təzyiqin 180-200-ə qədər artması maksimal intensivli fiziki yüklə əsaslandırılır;

*təzyiqin 140-170-ə qədər artması orta intensivli fiziki yüklə mütənasibdir;

*təzyiqin 130-a qədər artması minimal intensivli fiziki yükün iğrası nəticəsində baş verir.



Tənəffüsün tezliyini təyin etmək üçün çox sadə metod tətbiq olunur. Tənəffüsün tezliyi sakit vaxtda, məşq zamanı və məşqdən sonra ölmülür. Fiziki yükün iğrası nəticəsində tənəffüsün tezliyi dəqiqədə 30-60 və daha artıq arta bilər. Əgər minimal intensivli fiziki yükdən sonra tənəffüs tezliyində həddən artıq artım olarsa, bu xarici tənəffüsün funksiyasında problemin olması ilə əlaqələndirilir.



Tənəffüs sistemi üçün tətbiq olunan sınaqlar:

- ▶ Rozental sınağı
- ▶ dinamik spirometriya
- ▶ Şafranovski sınağı
- ▶ Ştanqe sınağı
- ▶ Qençi sınağı
- ▶ Serkin sınağı

Özünə nəzarətin əsas göstəricilərindən biri də çəkidir. Yaxşı olar ki, idmançı səhər, ac qarına özünü çəksin. Əgər məşq prosesində çəki çox azalarsa, məşqçi tez məşq yükünün həcminə diqqət yetirməlidir. Məşqlərin düzgün təşkilinin əsas əlaməti çəkinin növbəti günün səhəri bərpa olunmasıdır. Çəkidə fərq 150-200q ola bilər. Amma, yarışlardan sonra növbəti günün səhəri çəki bərpa olunmaya da bilər.

Xarici əlamətlərə əsasən yorğunluğun müşahidəsi

İdmançının xarici görünüşünü müşahidə etməklə onun yorğunluq səviyyəsi haqqında mühakimə yürütmək olar. Yorğunluğun xarici əlamətlərinə aiddir:

- *dərinin rəngi
- *üzdəki cizgilər, ifadələr
- *tərləmə
- *tənəffüsün xarakteri
- *hərəkətlərin koordinasiyası
- *nitq
- *diqqət

Çoxda böyük olmayan yorğunluğu səciyyələndirən əlamətlər:

- *dərinin rəngi normaldır və ya azacıq qızarıb;
- * üzdəki cizgilər, ifadələr adi halda olduğu kimidir;
- *yüngülvari tərləmə;
- *tənəffüs ritmində azacıq artım;
- * hərəkətlərin koordinasiyasında pozğunluq yoxdur;
- *nitq səlistir;
- *diqqət dağınıq deyil.

Orta dərəcəli yorğunluğu səciyyələndirən əlamətlər:

- *dərinin rəngi yetərincə qızarıb;
- * üzdəki cizgilər, ifadələr gərgin haldadır;

- *böyük tərləmə;
- *tənəffüs dərinləşir və ritmi artır;
- * hərəkətlərin icrası zamanı koordinasiyasında pozğunluq;
- *nitqdə çətinliklər;
- *diqqət dağınıqdır.

Yüksək dərəcəli yorğunluğu səciyyələndirən əlamətlər:

- *dərinin rəngi tez bir zamanda həddən çox qızarıb;
- * üzdəki cizgilərdə, ifadələrdə gərginlik aydın çəkildə əks olunur;
- *duzun xaric olunması ilə böyük tərləmə;
- *tənəffüs ritminin pozulması, tez-tez dərindən nəfəsalmalar;
- * hərəkətlərin icrası zamanı koordinasiyasında gözəçarpan pozğunluqlar(səngələmə, texnikanın pozulması; titrəmə, məcburi dayaq etmə vəziyyətləri, yığılma)
- *nitqdə həddən artıq çətinliklər və hətta danışa bilməmək;
- *diqqətin olmaması.

X FƏSİL.

MƏŞQÇİNİN PROFESSIONAL-PEDAQOJİ HAZIRLIĞI

10.1.Məşqçinin funksiyası

Professional məşqçi – fərdi bilik və bacarığının müəyyən səviyyəsinə nail olan, bilik və bacarıqlarının həyata keçirilməsi gedişində fərdi yaradıcı əmək zənginliyini tətbiq edən, peşə fəaliyyətini yüksək səviyyədə qavramış, cəmiyyətdə öz nüfuz və etibarını yüksəldən və professional fəaliyyəti nəticəsində qazandıqı nəticələrə marağını stimullaşdıran bir ixtisasçıdır.

İdman turizmi üzrə ali təhsilli məşqçinin fəaliyyət sahəsi böyük bir zəncirə bənzəyir. Bu zəncir uşaq-gənclər idman məktəblərini, müxtəlif cəmiyyətləri, təşkilatları, idman klublarını əhatə edir. Buna müvafiq olaraq məşqçi öz fəaliyyətini bu zəncirin həlqələri üzrə qurmağı bacarmalıdır.

İdman sahəsində çalışan məşqçinin təsnifat tələbatı onun fəaliyyətinin funksiya və strukturunu müəyyənləşdirir. Məşqçinin aşağıdakı fəaliyyət funksiyasının komponentləri ayırd edilir: layihələşdirmə, konstruktiv, təşkilati, kommunikativ, qnostik, hərəki.

Layihələşdirmə komponenti özlüyündə idmançı turistin yüksək idman ustalığı səviyyəsində, çoxillik hazırlıq prosesini düzgün qurmaq bacarığını cəmləşdirir: məşq strukturu – illik tsikl, orta tsikl, mikrotsikl üzrə məşq məşğələlərinin düzgün planlaşdırılması, məşq və yarış yükünün düzgün bölüşdürülməsi.

Konstruktiv komponent özlüyündə idman turizmi ilə məşğul olan idmançıları xüsusi olaraq lazımi biliklərlə, eyni zamanda daha geniş dairədə bədən tərbiyəsi-idman işləri planı ilə məlumatlandırmağı, gündəlik rejimi düzgün qurma bacarığı ilə silahlandırmağı həyata keçirməyi cəmləşdirir.

Təşkilati komponentlər özlüyündə məşqçinin bütün əsas mövqelər üzrə müvəffəqiyyətli fəaliyyətini təşkil etmək bacarığını cəmləşdirir (məşq fəaliyyəti və yarışlarda iştirak etmək, maarifləndirici, tərbiyələndirici, sağlamlaşdırıcı vəzifələri və s. təmin etməlidir).

Kommunikativ komponentlər özlüyündə məşqçidə mövcud olan mühüm məsələlərin professional səviyyədə idmançı turistlərlə müvəffəqiyyətlə həll edilməsi və ictimai təşkilatlarla münasibəti qurmaq bacarığını cəmləşdirir.

Qnostik komponent özlüyündə idman turizmi üzrə məşqçinin dərin biliyə malik olmasını, elmi-tədqiqat sahəsində nailiyyətləri səmərəli surətdə öz fəaliyyətində tətbiq etməsini cəmləşdirir.

Hərəkəti komponent özündə idman turizminin növləri üzrə məşqçinin bacarıq və vərdişləri yüksək səviyyədə qavramasını, bunları məşq prosesində tətbiq etməsini cəmləşdirir.

10.2. Məşqçinin pedaqoji qabiliyyəti

Məşqçi öz professional vəzifəsini həyata keçirmək üçün müəyyən pedaqoji qabiliyyətlərə malik olmalıdır. Bu qabiliyyətlər onun şəxsi keyfiyyətlərini, pedaqoji fəaliyyətini müvəffəqiyyətlə həyata keçirməsi üçün bilik, bacarıq və təcrübəsinin cəmidir.

Məşqçinin pedaqoji qabiliyyəti – bir çox qabiliyyətlərin sintezi olub, vahid kompleks təşkil etməlidir. Belə qabiliyyətlərin əsası idmançı turistlərin idman nəticələrinin müvəffəqiyyətlə əldə olunmasına zəmanət verir. Bildiyimiz kimi, pedaqoji qabiliyyət ümumi qabiliyyətlər bazasında formalaşır (məsələn, nəzarətçilik, dərin ağıl, yaddaş, diqqət, yaradıcı təsəvvür, mühakimə və s.) Onlar haqqında tam təsəvvürü yalnız vəhdət və qarşılıqlı əlaqədə almaq olar. Bu zaman ayrı-ayrı qabiliyyətlərə birincilik vermək olmaz, çünki onların arasında ikinci dərəcəlisi yoxdur.

İdman pedaqogikasında və psixologiyasında məşqçinin pedaqoji qabiliyyətini didaktiki, akademik, kommunikativ, qnostik, psixomotor, etibar (nüfuz) qazanmaq qabiliyyəti, proqnozlaşdırma və qabaqcadan görmə qabiliyyəti, persepsiya (qavrama) qabiliyyəti, ekspressiv, stress dayanıqlıq və təşkilatçılıq qabiliyyətlərinə bölmək olar.

Didaktiki qabiliyyət - məşqçinin idmançı turistin hazırlığını yüksək, effektiv hiss etməsi bacarığı ilə xarakterizə olunur: tədris materialını əlverişli formada tədris etmək; məşğul olanların fəal və düşünərəkdən qavramasına, öyrətmədə əyaniliyi təmin etməyə nail olmaq; tədris prosesini müntəzəm olaraq və ardıcıl planlaşdırmaqla keçirmək, müxtəlif dəyişilən şəraitdə hərəkətləri mürəkkəbləşdirmək və fiziki yükü tədricən çoxaltmaq; müvafiq vərdişlərin məşğul olanlar tərəfindən möhkəm qavramasını təmin etmək; vahid öyrətmə və tərbiyələndirməni təmin etmək üçün lazımi prinsipləri, vasitələri, öyrətmə metod və formalarını bilmək.

Akademik qabiliyyəti - aşağıdakılarla təzahür olunur: işə yaradıcı elmi yanaşma, məşq prosesində qabaqcıl elmi biliklərə əsaslanaraq yeni metodika tətbiq etmək; ümumi və xüsusi maarifləndirməni yüksəltmək; əldə olunan nailiyyətlə kifayətlənməmək, öz pedaqoji ustalığını daima təkmilləşdirmək, məşğul olanlara təsir edən qeyri-standart pedaqoji qabiliyyətləri seçmək, proqramlaşdırma və problem elementlərini ayrı-ayrı məşğələlərdə tətbiq etmək, məşqçinin məşğələdə müxtəlif situasiyaları yaratmaq bacarığı və s. Bunun üçün məşqçi müntəzəm olaraq yeni elmi-metodiki tövsiyələrlə tanış olmalı, öz həmkarlarının təcrübəsini öyrənməli, digər idman növləri üzrə

qabaqcıl məşqçilərin məşqlərini müşahidə etməlidir. Elmi konfranslarda, şuralarda və metodiki komissiyaların iclaslarında iştirak etməlidir.

Məşqçinin yaradıcı qabiliyyəti o halda təzahür oluna bilər ki, əgər o nəinki öyrənir və öz yetirmələrinin qabiliyyətini bilir, hətta onların ustalığının təkmilləşmə yollarını və eyni zamanda yeni qabiliyyətlərini axtarıb tapır, tətbiq edir.

Məşqçinin kommunikativ qabiliyyəti aşağıdakı bacarıqlarla xarakterizə oluna bilər: ətrafdakılarla düzgün münasibət qurmaq və rahat əlaqə saxlamaq; öz psixi vəziyyətini idarə etmək, pedaqoji takt hesabına şəxsi konfliktlərdən uzaqlaşmaqla müxtəlif situasiyaları ədalətlə həll etmək, məşqçinin etik davranışı; mənfi qıcıqlanmaları kökündən yox etmək; idmançı turistin bilməyərəkdən buraxdığı səhvə qarşı dözümlü olmaq və s.

Məşqçinin qnostik qabiliyyəti aşağıdakı bacarıqlarda təzahür olunur: idmançı turistlərin şəxsi fəaliyyətini, özünün fəaliyyətini, eyni zamanda həmkarlarının təcrübəsini, məşq prosesinə təsir edən sübyektiv və obyektiv faktorları; idmançı şəxsiyyətinin inkişafında çatışmamazlığı təhlil etmək; özünə və öz işinə tənqidi yanaşmaq; qrupdaxili konfliktləri vaxtında aşkar etmək və ləğv etmək.

Psixomotor qabiliyyət məşqçinin bacarığında təzahür olunur: öz bilik və təcrübəsinə istinad edib təlim zamanı texniki elementləri düzgün nümayiş etdirərək düzgün başa salır. Məşqçi hər bir idmançının fərdi olaraq qavrama xüsusiyyətini və ya hərəkəti bütövlükdə necə qavradığını nəzərə almalı, bunun üçün texnikanı müxtəlif sürətlə, amplituda ilə göstərməyi bacarmalı, müvafiq bənzətmə hərəkətlərini seçə bilməlidir.

Nüfuzu qazanmaq qabiliyyəti - məşqçinin pedaqoji ustalığının vacib tərkib hissəsidir. İdmançı turistlər məşqçidə elə şəxsi görmək istəyirlər ki, öz bilik və təcrübəsi ilə onları idman ustalığının ən yüksək zirvəsinə qaldıra bilsin. Məşqçidə böyük ruh yüksəkliyi olmalıdır ki, öz işinə, məşqlərə ləyaqətlə yanaşsın, əməkdə və həyatda öz yetirmələrini özü kimi olmağa sövq etsin. Məşqçi öz yetirmələrini səbrlə dinləməli, çalışmalıdır ki, onlara məsləhətlər versin, həmişə verdiyi sözü yerinə yetirsin; səhv etdikdə məşqçi öz yetirmələri qarşısında səhvi boynuna alsın. Məşqçi nüfuzunu öz yetirmələri qarşısında xoşxasiyyət münasibət bəsləməklə yox, tələbkarlığı ilə qazana bilər.

Qabaqcadan görmə və proqnozlaşdırma qabiliyyəti məşqçilik işində çox vacibdir. Bu bacarıq vaxtında yetirmələrinin bu idman növü üçün vacib olan istedadını üzə çıxarır və yüksək idman nəticələrinin qazanma yolunu proqnozlaşdırmasını aşkar edir. Bundan başqa məşqçi öz yetirmələrində onun gələcək fəaliyyət tərzini görməli, fərdi xüsusiyyətini və şəxsiyyətini müəyyənləşdirə bilməlidir; məşqçi çoxsaylı yeni məşğul olanlar arasından perspektivli idmançı turisti təyin etməyi bacarmalı, öz idman və pedaqoji

təcrübəsindən istifadə edərək müvafiq testləri tətbiq etməyi, öz bacarıqlarını effektivlə təzahür etməsinə kömək etməyi bacarmalıdır.

Perseptiv qabiliyyəti məşqçinin idmançı turistin tədris-məşq prosesinə münasibətini hiss etməsini və qavramasını, məşğələlərə marağı olub olmadığını vaxtında bilməsini, işə marağın itməsini, idmançı turistin daxili aləminə təmas etməsini, müvəqqəti psixoloji vəziyyəti ilə əlaqədar olan bacarığını xarakterizə edir.

Ekspressiv qabiliyyət məşqçinin nitqin köməyi ilə fikrini dəqiq, aydın, anlaşılıq, qısa izah etməsini nəzərdə tutur. İzahı parlaq, canlı, obrazlı, intonasiyalı, baxımlı və emosional olmalıdır. Bu zaman məşqçinin diksiyası dəqiq, nitqi səlis, savadlı, qrammatikasında və fonetikasında qüsurlu olmamalıdır.

Məşqçi nitqini nizama salmağı, eyni zamanda nitqi jestlərlə canlandırmağı bacarmalıdır. Məşqçi mürəkkəb münasibətlərin mahiyyətini açmaq üçün sözə və onun tərbiyəedici funksiyasına böyük həssaslıqla yanaşmalıdır. Çünki söz mədəniyyəti əxlaqi münasibətlərin və əxlaqi hisslərin formalaşmasına zəmin yaradır.

Məşqçi üçün stress dayanıqlıq – bu qabiliyyətdə məşqçi adekvat olaraq stress situasiyanın yaranmasına reaksiya verir, yəni öz emosiyalarını idarə edə bilər, psixanaliz vərdişlərinə yiyələnir, distress vəziyyətindən özünü mühafizə edir; özünüidarəetmənin üsullarına yiyələnir. Bunun üçün o, sağlam, fiziki cəhətcə möhkəm, şən əhval-ruhiyyəli, öz gücünə və idmançı turistin potensial müvəffəqiyyətinə inamlı olmalı və müxtəlif mürəkkəb situasiyalardan çıxma bilməsi bacarığını əldə etməlidir.

Məşqçinin təşkilati qabiliyyəti onun hərtərəfli fəaliyyətini təşkil etmə bacarığında təzahür olunur: idmançı turistlərin təlim, tərbiyə və təkmilləşmə prosesini nizama salır; idmançı turistlərlə vahid, mehriban, səmimi kollektiv yarada bilər, onların təşəbbüsünü və fəallığını inkişaf etdirə bilər; tam dəyərli məşq məşğələləri üçün baza yarada bilər, idman tədbirlərini hazırlayıb keçirə bilər.

10.3. Məşqçinin fəaliyyət tərzini və professional ünsiyyət dairəsi

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

İdman psixologiyasında aşağıdakı rəhbərlik tərzini ayırd edilir: avtoritar, demokratik, liberal.

Avtoritar 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, ayrı-ayrı idmançının fikrinə qulaq asmır. 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. Özünü güvənən, 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 razılaşıq. Özünün funksiyasının və səlahiyyətinin bir hissəsini onlara tapşırmaqla sonradan öz görəcəkləri işlərində sərbəstlik və təşəbbüskarlığı inkişaf etdirir. Məşq prosesində ayrı-seçkinlik yaratmadan idmançılara bərabər müraciət edir. Xahiş, məsləhət, tövsiyə, göstəriş formalarından istifadə edir.

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 razılaşıq. Yüksək dərəcəli idmançı turistlərin fikri ilə razılaşıq. Təsadüfdən - təsadüfə idmançı turistlərin fəaliyyətinə nəzarət edir. Öz işinə biganəlik göstərir. Müraciət formasında tərifi etmə, inandırma, irad tutma üstünlük təşkil edir.

Məşqçi hərtərəfli fəaliyyəti prosesində müxtəlif statuslu şəxslərlə ünsiyyətdə olur: idmançılarla, həmkarları ilə, həkimlə, psixoloqlarla, idmançıların valideynləri ilə, təsərrüfat-maliyyə işçiləri ilə, ərazi-inzibati orqanların nümayəndələri ilə; idman təşkilatlarının rəhbərləri ilə; klub, bədən tərbiyə komitələri, federasiyalar; hakimlər kollegiyası, məşqçilər şurası; mətbuat, radio, televiziyanın idman şərhçiləri və nümayəndələri ilə.

Şəxsiyyətlərarası münasibətləri işçi və şəxsi istiqamətlərə bölmək olar. İşçi münasibətlər dostluq, səmimilik, mehribançılıq, düşmənçilik, nifrət, bağlılıq və s. əsasında formalaşıq. Belə münasibətlər sərbəst olaraq yaranır və işçi münasibətlərin inkişafı prosesində dəyişilir. Möhkəm qurulmuş kollektivdə işçi münasibətlər müəyyənləşdirici rola malikdir.

Yeni yaradılmış idman kollektivində işçi münasibətlərə təsir edən şəxsi münasibətlər üstünlük təşkil edir. Buna üyrə də əksər hallarda münaqişəli situasiyalar yaranır.

Münaqişə yarada bilən səbəblərin bir neçə qrupu mövcuddur.

Məşqçinin mənfi keyfiyyətləri:

-kobudluğu, nəzakətsizliyi, kəskinliyi, səbatsızlığı, nəticənin sonunu gözləməməsi;

- həmidmançının, həm də özünün rəftarını, əməlini təhlil etməyi bacarmaması;

- tələbkar olmaması;

- idmançını qeyri adekvat cəzalandırması.

Məşqçinin professional keyfiyyət səviyyəsinin kifayət qədər olmaması:

- tədris-məşq prosesini pis təşkil etməsi;

-növbəti məşğələni düşünmədən və hazırlıqsız keçirməsi,

-məşğələdə konkret məqsəd və vəzifələrin qoyulmaması;

- planda göstərilməyən növbədən kənar yarışın, yoxlama, seçmə yarışların keçirilməsi;

- idman nəticələrinin asta tempdə artması;

- maddi və mənəvi stimulun kifayət qədər olmaması;

- əsaslandırılmamış fiziki və psixoloji yükün verilməsilə əsəb sarsıntısına gətirib çıxaran gərginliyi yaratması;

- idmançı turistin sağlamlığına, funksional vəziyyətinə və hazırlıq səviyyəsinə olan nəzarət üzrə meyarın ciddi qoyuluşunun olmaması;

- seçmə meyarını bütün idmançı turistlərə çatdırmaması,

- seçmə meyarla müxtəlif dərəcəli yarışlarda iştirak etmək üçün yığma komandanın tərkibini düzgün müəyyənləşdirə bilməməsi;

- məşğələnin vasitə və metodlarına fikir ayrılığı ilə yanaşması;

- məşğələnin kifayət qədər maddi-texniki təminatı olmaması;

- keyfiyyətsiz avadanlıq və alətlərdən istifadə etməsi.

Məşqçinin fəaliyyətində mühüm pedaqoji qabiliyyəti münaqişələri idarə etmə bacarığının olması və situasiyanı düzgün yola istiqamətləndirməyi bacarmasıdır. Münaqişə qabaqcadan da qurula bilər, lakin bu halda məşhəqçi dəqiq bilməlidir ki, bu münaqişə nə ilə nəticələnmə bilər və yaranan situasiyada bunu necə həll etməlidir.

Bir qayda olaraq münaqişə çox vaxt mühüm yarışlar qarşısında, məşğələ vaxtı həddindən artıq fiziki yük, həddindən artıq intensivli yük verdikdə ayrı-ayrı idmançı turistlərdə olduğu kimi, bütövlükdə komanda üzvlərində də yüksək psixoloji gərginlik yaratmaqla əmələ gələ bilər. Bu halda məşhəqçi:

- məşğələ yükünü və intensivliyin xarakterini korrektivləşdirməli;

- qüvvənin bərpası üçün yükü və istirahəti bacarıqla növbələşdirməli;

- həddindən artıq yükü dəf etməsi üçün fərdi keyfiyyət və qabiliyyəti nəzərə almalı;

- ilk münaqişə əlamətlərini cəld başa düşməli və əməli surətdə ona müdaxilə etməli;

- idmançı turisti inandırmalıdır ki, komandanın marağı şəxsi maraqdan üstün olmalıdır.

Yarışın əsasında həmişə rəqabət, münaqişə olur ki, bu da yüksək intellektin, texniki-taktiki ustalığın, iradi-psixoloji keyfiyyətlərin hesabına müsbət həll olunur. Məşqçinin yarışın təşkilatçıları və iştirakçıları ilə qarşılıqlı münasibətini düzgün qurması əksər hallarda pedaqoji qabiliyyətinin formalaşma və təkmilləşmə səviyyəsindən asılıdır.



XI FƏSİL.

İDMAN TURİZMİNDƏ TƏLİM-MƏŞQ TOPLANIŞLARININ TƏŞKİLİ.

11.1. Təlim-məşq toplanışlarının əsas xüsusiyyətləri, təlim-məşq toplanışlarını keçirən təşkilatın vəzifələri

İdman ustalığının artırılması və müxtəlif miqyaslı yarışlarda müvəffəqiyyətlə çıxış etmək məqsədi ilə yığma komandanın üzvləri üçün təlim-məşq toplanışları keçirilir.

İdman turizminin növləri üzrə təlim-məşq toplanışları yalnız beynəlxalq yarışlara hazırlaşdıqda təşkil olunur.

Təlim-məşq toplanışının vəzifələrinə aşağıdakılar aiddir:

- idmançı turistlərin yarış xüsusiyyətlərinə uyğun şəraitdə yarışa hazırlığı;

- yüksək idman nailiyyətləri əldə etmək məqsədi ilə müasir tələblər əsasında idman hazırlığının artırılması;

- idmançı turistlərdə fiziki, mənəvi- iradi keyfiyyətlərin inkişafı və təkmilləşdirilməsi;

- elmi-metodiki tədqiqatlara əsaslanan müasir məşq metodlarının idman hazırlığı təcrübəsinə tətbiqi;

- idmançı turistlərdə siyasi-ideya və nəzəri biliklərin artırılması;

- idmançı turistlərin kompleks tibbi müayinəsi.

Təlim-məşq toplanışlarının müddəti aşağıdakı kimi olmalıdır:

Avropa və dünya birinciliyinə hazırlaşdıqda - 24 gün

Beynəlxalq yoldaşlıq görüşlərinə hazırlaşdıqda - 18 gün

BTT tərəfindən keçirilən müxtəlif rəsmi yarışlara hazırlaşdıqda – 15 gün

Təlim-məşq toplanışını keçirən təşkilatın vəzifələrinə aşağıdakılar aiddir:

-nəzəri və təcrübəli məşğələlərin, siyasi, mədəni-kütləvi və tərbiyə işləri planını, idmançı turistlərin hazırlığının fərdi planını, tibbi təminatın və təhlükəsizliyin riayət olunmasının kompleks planını təsdiq etmək;

-təlim prosesinin keyfiyyətli keçirilməsinə, idmançı turistlərin texniki və taktiki ustalığının artırılmasına, siyasi-tərbiyə işlərinin təşkilinə, iştirakçılar arasında nizam-intizama riayət olunmasına xüsusi diqqət ayırmaq;

- ixtisaslı məşqçi heyətini seçmək;

- məşğələləri texniki avadanlıqla təmin etmək;

- təlim-məşq toplanışının rəisini və onun müavinlərini təyin etmək;

-rəisə maliyyə-təsərrüfat işlərini aparmaq üçün etibarnamə vermək;
- təlim-məşq toplanışının keçirilməsinə sərf olunan maliyyə və maddi vəsaitlər haqqında hesabatı müzakirə və təsdiq etmək.

Təlim-məşq toplanışlarında məşqlər baş məşqçinin rəhbərliyi altında məşqçi heyəti tərəfindən keçirilir. Təlim-məşq toplanışlarında hazırlığın elmi cəhətcən təminatı ATF tərəfindən təsdiq olunmuş xüsusi plana əsasən həyata keçirilir.

Təlim-məşq toplanışlarının keçirilməsinin planlaşdırılması, uçot və hesabatının aparılması üçün aşağıdakı sənədlər təsdiq olunmalıdır:

1. Toplanışın iş planı.
2. Nəzəri və təcrübi məşğələlərin planı.
3. Siyasi, mədəni-kütləvi və tərbiyəvi işlər planı.
4. Məşqçilərin fərdi iş planı.
5. İdmançı turistlərin hazırlığının fərdi iş planı.
6. Tibbi təminat üzrə tədbirlər planı.
7. Təhlükəsizliyin təmin olunması üzrə tədbirlər planı.
8. Elmi-tibbi kompleks qrupunun iş planı.
9. Təlim-məşq işinin yerinə yetirilməsinin qeydiyyat jurnalı.

Təlim-məşq toplanışı yalnız müasir tələblərə cavab verən məşq prosesi üçün şərait olduqda keçirilə bilər (idman bazası, avadanlıq, ləvazimat, tibbi təminat, yaşayış şəraiti, müasir elmi aparatların tətbiqi, istirahətin təşkili). İdman qurğuları konstruksiyasına görə yarış qaydalarına cavab verməlidir.

Təlim-məşq toplanışı qurtarıqdan sonra toplanışın rəhbəri əsas sənədlərə və məşğələlərin nəticələrinə əsasən hesabat hazırlayır və onu toplanışın təşkilatçısına təqdim edir. Toplanış zamanı iştirakçılardan zədə alan olarsa, bu haqda tibbi akt hesabatla əlavə olunmalıdır. Təlim-məşq toplanışları keçirilən zaman maliyyə xərcləri onu təşkil edən təşkilat tərəfindən həyata keçirilir.

11.2. Elmi - metodiki təminat

Elmi-metodiki təminat idmançı turistlərin təlim-məşq toplanışlarının tərkib hissəsidir. Onun əsas vəzifəsi aşağıdakı bölmələr üzrə təcrübi tövsiyələrin işlənilməsindən ibarətdir:

- *idman nəticələrinin proqnozlaşdırılması;
- *model xüsusiyyətlərin işlənilməsi;
- *yarış və məşq sistemlərinin proqnozlaşdırılması;
- *bərpa tədbirlərinin keçirilməsi;
- *seçmə meyarlarının təkmilləşdirilməsi;
- *kompleks nəzarət əsasında məşq proqramlarının korreksiyası üzrə tövsiyələrin işlənilməsi.

Yığma komandalının elmi-metodiki təminatının təşkili üçün tətbiqi laboratoriyaların və ali məktəb kafedralarının müəyyən problemlər üzrə laboratoriyalarının bazasında kompleks elmi qruplar yaradılır (KEQ).

KEQ-nın rəhbəri təşkilatın rəhbəri tərəfindən təsdiq edilir. O, baş məşqçinin elmi-metodiki təminat üzrə məvini hesab olunur və onunla birlikdə komandanın hazırlığına görə cavabdehlik daşayır. KEQ-in tərkibinə pedaqoji və tibbi-bioloji istiqamətli mütəxəssislər daxil edilir.

KEQ-in mütəxəssisləri komandanın baş məşqçisi ilə birlikdə aşağıdakı vəzifələri yerinə yetirirlər: idman nəticələrini, məşq və yarışların model xarakteristikasını, idmançıların hazırlığının mərhələ normativlərini proqnozlaşdırırlar. Hazırlığın və yarışlarda iştirakın startegiyasını müəyyənləşdirmək, əsas yarışlara hazırlığın məqsədli proqramlarını tərtib etmək çox vacibdir. Burada, planların yerinə yetirilməsi göstəriçilərinin təhlili əsasında məşq və yarış yüklərinin müxtəlif bərpa vasitələri ilə rəasional uzlaşdırılması üzrə tövsiyələrin işlənilib hazırlanması və tətbiqi heç də az əhəmiyyət kəsb etmir.

Mütəxəssis-pedaqoqlar müayinə nəticələrinin təhlilini aparır, onu məşqçiyə və yuxarı təşkilatlara təqdim edir, məşqçilər və idmançı turistlər arasında elmi biliklərin təbliğatını həyata keçirirlər.

Tibbi-bioloji sahə mütəxəssisləri idmançı turistlərin sağlamlığına və iş qabiliyyətinə nəzarət edir və dərinləşdirilmiş tibbi müayinələr aparırlar.

Elmi-metodiki təminatın əsasını idman turizminin daha aktual problemləri üzrə müasir elmi tədqiqatlar müəyyən edir.

Təlim-məşq toplanışları bir qayda olaraq idman cəmiyyətlərinin, klublarının, idman federasiyalarının, respublika idman nazirliyinin idman tədbirləri üzrə illik təqvim planı əsasında nəzərdə tutulur və keçirilir. Toplanışın keçirilməsinə yuxarı təşkilat icazə verməlidir: onunla yalnız maliyyə məsələləri deyil, həmçinin, toplanışın keçirilmə yeri və müddəti, iştirakçıların tərkibi və sayı razılaşdırılmalıdır.

11.3. Toplanışın keçirilməsi üçün yerin seçilməsi, toplanışların keçirilməsi üçün müvafiq təşkilatlar ilə müqavilənin bağlanması.

Toplanışın keçirilmə yerinin seçilməsi onun konkret məqsəd və vəzifələri, həmçinin, idman turizminin növünün spesifik xüsusiyyətləri ilə müəyyənləşdirilir. Burada əsas amillər ola bilər: iqlim şəraiti, dəniz səviyyəsindən yüksəklik, yerin relyefi, idman qurğularının mövcudluğu və keyfiyyəti, məşq vasitələri, məişət şəraiti və s.

Taktiki fikirlər burada böyük əhəmiyyətə malikdir. Məsələn, qabaqcadan yerli şəraitlə tanışlığı, vacib olan idman turizmi növü üzrə məsul yarışlardan əvvəl toplanışları bu yarışın şəraitinə maksimal dərəcədə yaxın olan şəraitdə keçirmək məqsədə uyğundur. İdman təşkilatının özünün

bazası olmadıqda toplanışların keçirilmə tələblərinə daha müvafiq olan məntəqələri seçmək və bunu daimləşdirmək məqsədə uyğun olar. Bu, toplanışların təşkili və keçirilməsini xeyli asanlaşdırar.

Toplanışın keçirilməsi üçün yeri müəyyən etdikdən sonra toplanış iştirakçılarının yerləşdirilməsi və qidalanması, idman gürğularından və avadaqlıqlarından istifadəsi və s.(sifariş vermək, təşkilatın razılığını təsdiq edən yazılı cavab almaq) üzrə müvafiq təşkilatla müqavilə bağlamaq lazımdır.

Toplanış idman cəmiyyəti və yaxud idman təşkilatı tərəfindən təşkil edilirsə, bu məsələ onların özünə həvalə edilə bilər. Lakin, təcrübə göstərir ki, toplanışın təşkilinə görə məsul şəxs bütün lazımı məsələlərin həlli üçün qabaqcadan toplanış yerinə getməsi onun yaxşı təşkilinə zəmanət verir.

11.4. Toplanışın tədris planı

Toplanışın tədris planı əsas sənəd hesab edilir və bütün digər sənədlər onun əsasında tərtib olunur (əmr, smeta, iştirakçıların siyahısı, gün rejimi, təlim qrupları üzrə məşq məşğələlərinin planı, siyasi-tərbiyəvi və mədəni-kütləvi tədbirlər planı, toplanışın hazırlanması və keçirilməsi üzrə təşkilati işlər).

Tədris planı aşağıdakı məlumatları özündə cəmləşdirir:

1. Toplanışın məqsəd və vəzifələri.
2. Keçirilmə yeri.
3. Keçirilmə müddəti: _____ dan _____ dək
4. İştirakçıların sayı _____ (bunlardan: kişi ____, qadın ____).
5. Vəzifələrini sadalamaqla inzibati və tibbi personalın sayı.
6. Məşq silsiləsinin davamiyyəti (istirahət günü də daxil olmaqla).
7. Gün ərzində məşqlərin sayı və onlara ayrılan vaxt.
8. Məşq vasitələrinin siyahısı, onların hər birinə ayrılan tədris saatlarının miqdarı və saatların ümumi cəmi.
9. Nəzəri məşğələlərin mövzusunun siyahısı, onların hər birinə ayrılan tədris saatlarının miqdarı və saatların ümumi cəmi.

Tədris planına əlavə olaraq aşağıdakıların olunması məqsədə uyğundur:

1. Lazım olan idman avadınlığının siyahısı;
2. Təcili tədris məlumatlarını təmin etmək üçün videomaterialların və müxtəlif əşyaların siyahısı (miqdarını göstərməklə).

Toplanışlarda təlim prosesi məşqçilər tərəfindən öz tədris qrupları üçün tərtib olunan və qabaqcadan böyük məşqçi ilə razılaşdırılan iş planları üzrə həyata keçirilir. Təlim qruplarının iş planlarının tərtib olunması zamanı bu qrupa daxil olan idmançıların fərdi məşq planlarını nəzərə almaq vacibdir.

11.5.İdmançı turistlərin toplanışa çağırılması, toplanış iştirakçılarının qəbulu və yerləşdirilməsi.

İdmançı turistlərin toplanışa çağırılması onun başlanmasına ən azı bir ay qalmış və toplanış sənədlərinin (əmr, smeta, tədris planı, iştirakçıların siyahısı, yerləşmə, qidalanma, lazım olan idman avadanlıqları və qurğuları ilə təmin edən təşkilatın yazılı razılığı) tam tərtibindən sonra həyata keçirilir.

Qabaqcadan iştirakçıların toplanışa çağırılması həm də ona görə vacibdir ki, hər hansı bir səbəbdən (məsələn, zədələnmə) toplanışa gələ bilməyən idmançı turist bu barədə təşkilatçılara xəbər versin və onların bu idmançını başqa namizədlə əvəz etməyə vaxtı qalsın.

Çağırış məktubunda toplanışın keçiriləcəyi dəqiq ünvanı, idmançı turistin özü ilə götürməli olduğu şəxsi sənəd və ləvazimatın siyahısını göstərmək lazımdır. Toplanışın rəisi toplanışa hazırlığı yoxlamaq və ola biləcək qüsurları aradan qaldırmaq üçün toplanış yerinə ən azı iki gün əvvəlcədən gəlməlidir.

Toplanış iştirakçılarının qəbulu və yerləşdirilməsi qabaqcadan tərtib edilmiş plan üzrə keçirilməlidir. Turizmin idman növlərində idmançılar ağır və çoxlu miqdarda şəxsi avadanlıqla toplanış yerinə gəldikdə bu avadanlığın toplanış yerinə (məsələn vagzaldan) catdırılması və geri daşınması xərcləri də smetada nəzərdə alınmalıdır.

Toplanış yerinə gələrkən idmançı turistlər toplanış rəisinə aşağıdakı sənədləri təqdim etməlidirlər:

- * şəxsiyyət vəsiqəsi və yaxud onu əvəz edən sənəd;
- *ezamiyyət vəərəqəsi;
- *dispanser vəərəqəsi(və yaxud toplanışa buraxılma haqqında həkimin arayışı);
- *fərdi məşq planı;
- *məşq gündəliyi.

İdmançı turistlərdə bu sənədlərin mövcudluğunu yoxladıqdan sonra, toplanış rəisi onların soyadını hesabat jurnalına daxil edir. Bu jurnal əsas hesabat sənədi hesab olunur. Yalnız bundan sonra idmançılar yerləşdirilir və yeməklə təmin edilir.

11.6.Toplanış iştirakçılarının gün rejimi və qidalanması

Toplanışın gün rejimi tədris planı əsasında tərtib olunmalı və konkret yerli şəraitdə real olmalıdır. Yalnız bu halda onun dəqiq icrasını tələb etmək olar.

Toplanışa gələnlər gün rejimi ilə onların sənədləri yoxlanılarkən və toplanış iştirakçılarının birinci ümumi iclasında tanış olurlar.

Gün rejiminə riayət olunmasına nəzarət toplanışın ilk günündən onun rəisi, məşqçilər heyəti, həkim, xidmət personalı tərəfindən həyata keçirilməlidir.

Yuxu rejiminə xüsusi ilə ciddi yanaşmaq lazımdır. Beləki, normal yuxu qüvvələrin bərpası üçün (xüsusi ilə ağır yüklərdən sonra) çox yaxşı vasitədir. Yuxudan qabaq axşam gəzintisi (toplanış iştirakçılarının istəyi nəzərə alınmaqla) məqsədəuyğun hesab olunur.

Hər səhər yuxudan qalxdıqdan sonra toplanış iştirakçılarının səhər düzülüşünü (həmçinin yoxlanışını) keçirmək vacibdir. Təcrübə göstərir ki, səhər düzülüşünün keçirilməməsi (gün rejiminə salınmaması) bir çox hallarda nizam-intizamın zəifləməsinə səbəb olur (məsələn, bəzi idmançılar səhər məşqinə çıxmır və yaxud gecikir; səhər məşqinin məzmununa və keyfiyyətinə nəzarət pozulur), toplanışı zəruri idarəetmədən məhrum edir, iştirakçılarla rəhbərlik arasındakı gündəlik əlaqəni mürəkkəbləşdirir və ən əsası, kollektivin ayrı-ayrılıqda hər bir idmançıya müsbət təsirini xeyli aşağı salır.

Əlbəttə ki, düzülüş uzun və yorucu bir proses olmamalıdır. Düzülüş dəqiq, təyin olunmuş vaxtda başlanmalı və 6-8 dəqiqə davam etməlidir. Düzülüş, bütün elanlar, cari gün üçün konkret vəzifələrin müəyyənləşdirilməsi, bu və ya digər göstərişlər və qeydlər lakonik olmalıdır. Düzülüş zamanı bütün iştirakçıların, toplanış rəisinin, məşqçilərin, həkimlərin və s. iştirakı vacibdir.

Təlim-məşq toplanışlarında yüksək keyfiyyətli, kalorili qidalanmanın təşkili çox vacib əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, idmançı turistin enerji itkisinin kompensasiyası ilk növbədə bundan asılıdır. Menü tərtib olunarkən idman turizminin müvafiq növünün xüsusiyyətləri, qidanın qəbul vaxtı, keçirilmiş və qarşıdakı məşqin xarakteri və s. nəzərə alınmalıdır. Yoxlama məşqlərindən, həmçinin yarışlardan qabaq qidalanma adəti üzrə olmalıdır. Bu zaman menyuya yeni xörəklərin əlavə edilməsi məsləhət görülmür. Menyunu toplanışın rəisi ilə razılaşdıraraq həkim tərtib edir. Həkim olmadıqda isə bu işi toplanış rəisi görür.

11.7. Toplanış iştirakçılarının ümumi iclası

Ümumi iclaslar çox güclü tərbiyəvi və təşkilati vasitədir. Bununla belə icaslardan ifrat dərəcədə istifadə etmək olmaz. Birinci təşkilati ümumi iclası toplanışın əvvəlində, yekun iclasını isə sonunda keçirmək kifayət edər. Əgər toplanış prosesində bu və ya digər məsələni bütün kollektivlə müzakirə etmək zərurəti yaranarsa və bunu səhər düzülüşü zamanı etmək mümkün olmazsa, bu zaman hamı üçün münasib olan bir vaxtda ümumi iclasa yığmaq olar.

Birinci ümumi iclası toplanış iştirakçılarının gəlmə günü, şam yeməyindən sonra keçirmək məsləhətdir. Bu iclasda toplanışın rəisi toplanışın məqsəd və vəzifələri haqqında qısa çıxış sözündən sonra idmançı turistlərə bütün məşqçiləri, həkimi və toplanışa xidmət edən digər şəxsləri təqdim edir, yoxlama normativlərinin qəbulu qaydası, məşq silsiləsi, məşq vasitələri, gün ərzində məşqlərin sayı, nəzəri və təcrübi məşğələlərə ayrılan saatlar, gün rejimi, siyasi tərbiyəvi və mənəvi kütləvi tədbirlər planı və s. haqqında məlumat verir, idman rejiminə, davranış normalarına və nizam-intizama riayət etməyin vacibliyini qeyd edir.

Toplanışın sonunda ümumi iclasda onun keçirilməsi yekunlaşdırılır. Tədris planının, yoxlama məşqinin yerinə yetirilməsinə, idmançı turistlər tərəfindən fərdi planların yerinə yetirilməsinə və gündəliklərin aparılmasına ümumi qiymət verilir. Növbəti toplanışa qədər olan dövr üçün ümumi vəzifələr qoyulur.

Vacib göstərişləri və metodiki tövsiyələri (hansı məşq vasitəsinə çox fikir vermək, hansı texniki fəndi və yaxud elementi təkmilləşdirmək və s.) idmançılar bilavasitə qrupun məşqçisindən alırlar. Bu göstəriş və tövsiyələr şifahi və yazılı formada (idmançı turistin gündəliyində) ola bilər. Bu yazılar təlim-məşq toplanışını keçirən məşqçilərlə idmançı turistin daimi şəxsi məşqçisi arasında zəruri əlaqəni yaratmalıdır.

11.8. Toplanışda tərbiyəvi iş

İdmançı turistlər arasında tərbiyəvi işin zəruriliyini və vacibliyini sübut etməyə ehtiyac yoxdur (məşqlərdə və yarışlarda). Lakin, idmançı turistlərin uzun müddət vahid kollektiv halda yaşamağı olduqları təlim-məşq toplanışlarında onların tərbiyə məsələləri xüsusi aktualıq və əhəmiyyət kəsb edir, bunun üçün praktiki olaraq geniş imkanlar yaranır.

Toplanış zamanı tərbiyəvi işə ayrıca, xüsusi proses kimi baxmaq lazım deyil. Bu iş idmançının toplanışa gəldiyi andan gedəcəyi ana kimi hər gün, fasiləsiz həyata keçirilməlidir.

Toplanışın bütün detalları ilə hazırlanması və keçirilməsinin dəqiqliyi özü-özlüyündə idmançı turistə böyük tərbiyəvi təsir göstərir.

İdmançı turisdən şüurlu surətdə toplanışın gün rejiminə və ümumi idman rejiminə riayət etməyi, yoldaşlarına, kollektivə, xidmət personalına, ictimai yerlərdəki insanlara hörmətlə yanaşmağı tələb etmək, istənilən hava şəraitində məşq keçirmək, ekskursiyalar, tanınmış insanlarla görüşmək, teatr və muzeylərə getmək və s. – bütün bunlar onun şəxsiyyət kimi formalaşmasına və harmonik inkişafına kömək edir. Buna görə də toplanışın rəhbəri siyasi-tərbiyəvi və mədəni-kütləvi tədbirlər planının tərtibinə böyük

məsuliyyətlə və yaradıcı münasibətlə yanaşmalı, onun idmançılara tərbiyəvi və psixoloji təsirinin səviyyəsini düzgün qiymətləndirməlidir.

Tərbiyəvi işin əhəmiyyətli tərəflərindən biri də budur ki, o idmançada oxumaq, öz dünya görüşünü genişləndirmək və intellektual səviyyəsini artırmaq həvəsi oyadır.

Tərbiyəvi iş özünə soyuq formal münasibəti sevmir. Bu və ya digər tədbiri sadəcə olaraq hesabat xatirinə keçirmək olmaz. Kollektivdə elə bir şərait yaratmaq lazımdır ki, burada idman rejiminin hər hansı bir pozuntusu, intizamsızlıq, təkəbbürlük, eqoizm, «ulduz xəstəliyi» dözülməz olsun.

Tərbiyəvi iş nə qədər yaxşı qurularsa bir o qədər kollektiv möhkəm, idmançı turistlərdə vətənpərvərlik hissi güclü, dostluq və qarşılıqlı münasibət sağlam və təmiz, kollektivə görə məsuliyyət yüksək olar.

11.9. Toplanışın yekunlarının təhlili

Təlim-məşq toplanışının yekunlarının təhlili onun hazırlanıb keçirilməsində olan çatışmazlıqları, onların səbəblərini, həmçinin aradan qaldırılma yollarını müəyyən etməyə kömək edir.

Təhlilin forma və məzmunu şablon şəkildə olmamalıdır. Lakin, onlar aşağıdakı suallara cavab verməlidirlər:

1. Toplanışın keçirilmə yerinin onun məqsəd və vəzifələrinə müvafiqliyi.

2. Maddi-texniki baza ilə təminat (lazım olan məşq vasitələri və idman avadanlığının mövcudluğu və vəziyyəti), məişət şəraitinin qiymətləndirilməsi (yerləşdirilmə və qidalanma), onların tələblərə müvafiqliyi.

3. İştirakçıların toplanışa çağırılmasının vaxtında təşkil olunması.

4. Toplanışa çağırılmış və gəlmiş idmançı turistlərin sayı, onların yaşı və idman dərəcəsi.

5. Toplanışa gəlməyən idmançı turistlərin fərdi siyahısı (hansı idman cəmiyyətinə, kluba məxsus olduğunu göstərməklə) və bunun səbəbləri.

6. İştirakçıların və məşqçilərin toplanışa vaxtında gəlmələri (1, 2, 3 və s. gün toplanışa gecikənlərin fərdi siyahısı və gecikmələrin səbəbi).

7. Toplanış bitmədən əvvəl (bir necə gün qalmış) toplanışı tərk edən iştirakçıların və məşqçilərin fərdi siyahısı və getmələrinin səbəbi.

8. Toplanışda tədris qruplarının sayı.

9. Məşqçilərin siyahısı və onlar haqqında qısa məlumat (yaşı, təhsili, idman dərəcəsi). Burada həmçinin, hər bir məşqçinin məşğul olduğu tədris qrupu və onun tərkibinin sayı göstərilməlidir.

10. Toplanışda tibbi personalın fəaliyyəti və həkim-pedaqoji müşahidələrin qiymətləndirilməsi.

11.Toplanışın əvvəlində idmançı turistlər tərəfindən yoxlama normativlərinin ödənilməsinin yekunları.

12.Toplanışın tədris planının yerinə yetirilməsinin yekunları.

13.Toplanışda əyani tədris vasitələrinin (video materiallar, cədvəllər, qrafiklər və s.) tətbiqi.

14.İdmançı turistlərdə məşq gündəliyinin mövcudluğunun yoxlanılmasının nəticələri, gündəliyin aparılma keyfiyyətinin qiymətləndirilməsi. Gündəliyi kafi aparan idmançı turistlərin siyahısı (çatışmamazlıqların qısa xarakteristikası göstərməklə).

15.İdmançı turistlər tərəfindən fərdi məşq planlarının yerinə yetirilməsinin yoxlanışının nəticələri. Öz fərdi planlarını yerinə yetirməyən idmançıların siyahısı (onların daimi məşqçisi və mənsub olduğu idman təşkilatı göstərməklə).

16.Toplanışın sonunda yoxlama məşqlərinin yekunları. Texniki nəticələrin təhlili (onların səviyyəsi, sıxlığı, artımı və yaxud azalması).

17.Toplanışda keçirilən siyasi-tərbiyəvi və mədəni-kütləvi işin qısa məzmunu və qiymətləndirilməsi.

18.Toplanış iştirakçıları tərəfindən nizam-intizamın pozulması halları (idmançı turistin soyadını, adı və pozuntunun məzmununu göstərməklə). Toplanışda nizam-intizama verilən ümumi qiymət.

19.Nəticələr.

20.Təkliflər.

İşin yekunlarını, məşqlərin intensivliyini və fizioloji yüklərin həcmi xarakterizə edən məlumatları təhlil etmədən idmançı turistlərin ustalığının təkmilləşdirilməsi mümkün deyil. Belə təhlil məşqçilərin analitik düşünmə, ümumiləşdirmə və lazım olan nəticələri çıxartma qabiliyyətini təkmilləşdirir.



XII FƏSİL.

İDMAN TURİZMİ ÜZRƏ YARIŞLARIN TƏŞKİLİ VƏ KEÇİRİLMƏSİ

13.1. İdmanda texniki vasitələr

Orqanizmin müxtəlif orqanlarına və sistemlərinə məşq təsiri, hərəkət və sistemlərinin məşq təsiri, hərəkət vərdişlərini təkmilləşdirmək, öyrənmək, həmçinin, tədris-məşq prosesində onların effektivini artırmaq məqsədi ilə informasiya almaq üçün tətbiq olunan komplekslərə, qurğulara, sistemlərə və aparatlara idmanda texniki vasitələr deyilir.

İdmançıların hazırlanmasının bütün mərhələlərində tədris-məşq prosesinin səmərəli aparılması texniki vasitələrdən geniş istifadə edilmədən mümkün deyil.

Texniki vasitələrin istifadəsi aşağıdakılara imkan verir:

- məşq prosesinin məqsədyönlü idarə olunmasına və idman hərəkətləri texnikasına yiyələnmənin daha səmərəli təşkili;

- idmançıların fiziki, texniki, taktiki, mənəvi-iradi, məntiqi hazırlığında vasitə və metodların artırılması;

- hərəkət dövrlərini qeyd etməklə xüsusi əlaqə qruplarına təsir etmə;

- verilmiş rejimdə mürəkkəb əlaqəli tapşırıqların dəfələrlə təkrar olunmasına;

- yüklərin miqdarının dəqiq təyin olunması.

Texniki vasitələrin istifadəsi idmançıların hazırlanmasının idarə olunması keyfiyyətini artırır və məşqçinin yaradıcılıq imkanlarını möhkəmləndirir.

Təcrübədə idmanda nəzarətin instrumental və vizual üsulları ifadə olunur. Vizual nəzarət zamanı məşqçilər, idmançılar, mütəxəssislər yarışlarda, məşqlərdə idmançının hərəkətini izləyərək onun hazırlığı haqqında məlumat əldə edirlər. Lakin bu zaman qiymətləndirmə tam dəqiq olmadığından müqayisəli təhlil aparmaq mümkün olmur.

Nəzarətin instrumental üsulları daha obyektivdir. Onların köməyi ilə idmançının hərəkətlərinin göstəriciləri, orqanizmdə baş verən dəyişikliklər haqqında məlumat əldə etmək mümkündür. Instrumental metodların əsasında ölçü sistemləri durur.

Müasir idmanda idmançıları müşahidə etmək prosesi, hər şeydən əvvəl, ölçü cihazlarının tətbiqi ilə əlaqədardır. İdmançılar üzərində nəzarətin instrumental üsulları iki qrupa ayrılır:

1. Optik və optik-elektron üsullar. Burada informasiya qeydetmə qurğularına işıq şüası və istiliklə ötürülür.

2.Mexanoelektrik üsullar. Burada informasiya elektrik siqnalları şəklində naqilli rabitə xətti və ya radio ilə ötürülür.

İdman məşqinin səmərəliyi müxtəlif trenajorlardan istifadə etməklə daha da artırılır. Trenajor - ingilis dilində train- tərbiyə etmək, öyrətmək, məşq etdirmək deməkdir. Trenajor - idman texnikasının öyrədilməsi və təkmilləşdirilməsi, hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı, orqanizmin analizator funksiyalarının təkmilləşdirilməsi üçün təlim-məşq qurğusudur.

Məşq qurğuları və trenajorlardan fərdi və qrup şəklində istifadə edilir. Onların təsiri lokal, regional və ya ümumi ola bilər. Trenajorların tətbiqi aşağıdakıları təmin edir:

- 1.Məşqlərin intensivliyini artırmaq.
- 2.Fiziki keyfiyyətləri artırmaq.
- 3.Adi istifadə zamanı onun effektivliyini məhdudlaşdıran hərəkət fazalarına bilavasitə təsir etmək.
- 4.Məşqin strukturunu yarış strukturuna daha çox yaxınlaşdırmağın hesabına yükün ixtisaslaşdırma əmsalını artırmaq.

13.2. Texniki vasitələrin təsnifatı

İdmanda texniki vasitələr vəzifəsinə, iş prinsipinə, öyrətmə və nəzarət formasına, işləmə məntiqinə, fiziki, texniki, taktiki və nəzəri hazırlığın təkmilləşdirilməsinə görə fərqləndirilir.

Təyinatına görə trenajorlar 2 qrupa bölünür:

- 1.İdmançıya yükün daxili və ya xarici həcmi verə bilən, hərəkətin proqnozlaşdırılmasının modelini quran qurğular.
- 2.Texniki hərəkətlərin inkişafını öyrədən və idman hazırlığının inkişafını yarışa yaxınlaşdıran trenajor qurğular.

Strukturuna görə əks əlaqəli və əks əlaqəsiz trenajorlar mövcuddur. Əks əlaqə dedikdə - fəaliyyətin xarakterinə fəaliyyət sisteminin nəticəsinin təsiri başa düşülür. Əks əlaqəli trenajorların tətbiqi idmançıya yerinə yetirdiyi hərəkətlərin keyfiyyəti haqqında məlumat verir, hərəkət vərdislərinin inkişafı və möhkəmləndirilməsində təsiri daha yüksəkdir. Əks əlaqəsiz trenajorlardan fərqli olaraq əks əlaqəli trenajorlar idmançının göstəricilərinin avtomatik ölçülməsini və proqram qiyməti ilə müqayisəsini təmin edir. Onlar daha mükəmməldir. Belə ki, idmançının tapşırığı yerinə yetirdiyi barədə asanlıqla məlumat əldə etmək olar.

Yerinə yetirilən hərəkətlər haqqında informasiyanın alınma sürətindən asılı olaraq əks əlaqəli trenajorlar iki qrupa ayrılır: təcili informasiyalı, qeyri-təcili informasiyalı.

Təcili informasiyalı trenajorlar vasitəsilə idmançı hərəkətlər yerinə yetirilən zaman səhvlərinin nədən ibarət olduğunu öyrənir. Təcili informasiyalı texniki vasitələr hərəkətin miqdar xarakteristikalarının düşüncəli idarə olunmasını sürətləndirən effektiv vasitədir. Bu vasitələr həm də məşq prosesinə həvəsi artırır. Geniş şəkildə istifadə olunan trenajorlara misal olaraq, kardiolider və sport-testeri göstərmək olar.

Qeydedici cihazlar da müxtəlifdir: saniyəölçən və ölçmə xətkesindən tutmuş müasir qurğulara qədər. Müasir texnikanın malik olduğu bütün qeydedici qurğular idman hərəkətlərinin parametrləri haqqında təcili informasiya almaq üçün istifadə oluna bilər.



XIV FƏSİL.

İDMAN TURİZMİ ÜZRƏ HAKİMLƏRİN HAZIRLANMASI SEMİNARININ TƏŞKİLİ

Xüsusi kurslarda 40 saatlıq proqram materialını mənimsəyən, yarışlarda hakimlik təcrübəsi toplayan, məşğələlərin keçirilməsi bacarığına malik olan və müvəffəqiyyətlə imtahan verən şəxslərə xüsusi vəsiqə verilir.



Belə şəxslər yarışları təşkil etmək, keçirmək və hakimlik etmək hüququna malikdirlər. Buna görə də onlar idman turizminin məzmunu, hərəkətlərin texnika və taktikasının əsaslarını, yarış qaydalarını, idman turizminin növlərində hakimliyi bilməli, təcrübədə müəyyən bacarıq və vərdislərə yiyələnməlidirlər. Yarış sənədlərini tərtib etməyi mənimsəməlidirlər.



Seminarı təşkil etdikdə, əvvəlcədən onun tədris sənədləri hazırlanmalıdır. Bu sənədlərə aşağıdakılar aiddir:

* seminarının tədris planı,

* tematik planı,

* keçilmə qrafiki

Aşağıda bu sənədlərin nümunəsi verilir.

SEMİNARININ TƏDRİS PLANI

Nö	M Ö V Z U	saat
	<i><u>Nəzəri hissə.</u></i>	
	İdman turizminin məqsəd və vəzifələri.	2
	İdman turizmində yarış qaydaları və təsnifat.	2
1.	İdman turizmində yarışların təşkili və keçirilməsi.	2
2.	Yarışların keçirilməsi üçün maddi-texniki baza və	2
3.	avadanlıq.	2
4.	Yarışlarda hakimlik.	10
5.		
	<i>cəmi:</i>	20
	<i><u>Təcrübi hissə.</u></i>	
1.	İdman turizmi üzrə yarışların təşkili və keçirilməsi.	4
2.	Yarışlarda hakimlik.	12
3.	Yarış sənədlərinin tərtib olunması.	4
	<i>cəmi:</i>	20
	<i>Yekunu:</i>	40

SEMİNARIN TƏDRİS PLANININ KEÇİLMƏ QRAFİKİ

Tarix	Keçiriləcək mövzu	Məşğələni keçən

SEMİNARIN TEMATİK PLANI

Nö	Məşğələnin mövzusu və planı	Tarix	Məşğələni keçən

Seminar qurtardıqdan sonra xüsusi komissiya təşkil olunur. Komissiyanın tərkibi ən azı üç nəfərdən ibarət olmalıdır (sədr və üzvlər). Bu komissiya seminarın iştirakçılarından imtahan qəbul edir. İmtahanın nəticələrinə əsasən akt tərtib olunur. Aşağıda aktın nümunəsi verilir.

Akt

Bakı şəhəri

05.05.2019-cu il

Biz, aşağıda imza edən şəxslər: komissiyanın sədri _____, komissiyanın üzvləri _____ bu aktı ondan ötrü tərtib etmişik ki, 05.05.2019-cu il tarixində idmn turizmi üzrə hakimlərin hazırlanması seminarının dinləyicilərindən imtahan qəbul etmişik. İmtahan zamanı seminar iştirakçıları tələb olunan səviyyədə bilik, bacarıq nümayiş etdirmiş və müvəffəqiyyətlə imtahan vermişlər:

1. Əhmədəliyev Rasim - əla
2. Zahirbəyov Osman - yaxşı
3. Həsənov Vüqar - kafi və s.

Komissiyanın sədri:

Komissiyanın üzvləri:

Bütün bu sənədlər (xüsusi qovluqda: seminarın tədris planı, tematik planı, tədris planının keçilmə qrafiki, davamiyyət jurnalı, akt) yuxarı idman təşkilatına təqdim olunur. Həmin təşkilat təqdim olunan sənədlər əsasında hakimlər haqqında əmr hazırlayır və vəsiqələr verilir.



XV FƏSİL.

SƏMTİ MÜƏYYƏNETMƏ İDMANI

15.1. Səmti müəyyənətmənin yaranma tarixi

Orienterinqin tarixi 19-cu əsrin sonunda İsveçdən başlayır. Orienterinq terminindən ilk dəfə 1886-cı ildə istifadə edilmişdir. İsveçdə bu termin xəritənin və kompasın köməyi ilə naməlum yerin tapılması (kross qaçmaqla) kimi nəzərdə tutulurdu. İlk növbədə orienterinq torpaq naviqasiyasında zabitlər üçün rəqabətlə başlamışdır. Sonralar idman istiqamətli xüsusiyyəti mülki əhalinin marağına səbəb olmuşdur. Birinci orienterinq yarışı 1897-ci ildə Norveçdə keçirilib.

Orienterinq üzrə yarışların keçirildiyi yerlər təbii və süni gözəllikləri ilə cəlbedici olmalıydı. İsveçdə, 1901-ci ildə birinci ictimai orienterinq yarışı üçün nəzarət məntəqələrinə iki tarixi kilsə daxil edilmişdi: Spanga kyrka və Bromma kyrka.

Etibarlı kompasların kəşfi ilə bu idman növü 1930-cu illər ərzində məşhurluğu əldə etdi. 1934-cü ilə kimi milyonlarla İsveçli müxtəlif yarışlarda iştirak etmişlər. Artıq orienterinq Finlandiya, Sovet İttifaqı və Macarıstanda da yayılmışdı. II Dünya Müharibəsindən sonra orienterinq Asiyaya, Şimali Amerikaya və Okeaniyaya yol açmışdı.

İsveçdə 1959-cu ildə 12 ölkənin iştirakı ilə (Avstriya, Bolqarıstan, Çexoslovakiya, Danimarka, Finlandiya, Şərqi, Qərbi Almaniya, Macarıstan, Norveç, İsveç, İsveçrə, Yuqoslaviya) beynəlxalq orienterinq konfransı keçirilmişdir. Bu konfrans beynəlxalq təşkilatın yaranması üçün bir təkan olmuşdur.

1961-ci ildə 10 Avropa dövlətini təmsil edən orienterinq təşkilatlarının Finlandiyada keçirilən konfransında Beynəlxalq Orienterinq Federasiyasının (IOF-nun) əsası qoyulmuşdur. Beynəlxalq səviyyədə Beynəlxalq Orienterinq Federasiyası (IOF) - dörd orienterinq növünün: qaçış (foot), xizək (ski), dağ- velosiped (mountain bike) və çığır (patika) (trail) əsasında fəaliyyət göstərir. IOF 1977-ci ildən Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi tərəfindən tanınır.

IOF bir sıra milli orienterinq federasiyasının yaradılmasını dəstəkləmişdir. 2010-cu ilə kimi, 71 milli orienterinq federasiyası Beynəlxalq Orienterinq Federasiyasının üzvi idi. Bu federasiyaların fəaliyyəti dünya çempionatlarının yüksək səviyyədə keçirilməsinə imkan verdi. Dünya çempionatları 2003-cü ilə kimi hər iki ildən bir, onda sonra isə hər il keçirilir. Orienterinq bir sıra dünya idman proqramlarına, o cümlədən Dünya Polis və Yanğınsöndürmə Oyunlarına daxil edilmişdir.

Orienterinq Azərbaycanda 1960-ci ildə Səmti müəyyənətmə adı ilə yaranmışdır. 1963-cü ildə SSRİ çempionatında Azərbaycan idmançıları ilk dəfə iştirak etmişlər. Müstəqəl Azərbaycanın ilk ölkə çempionatı 1995-ci ildə keçirilmişdir. Hazırda fəaliyyət göstərən Azərbaycan Səmti Müəyyənətmə İdman Federasiyası (SMEF) 2011-ci ildə təsis olunmuşdur

Səmti müəyyənətmə və ya **Orienterinq** - xəritə və kompasdan istifadə edərək nabeləd ərazidə verilmiş məntəqələri sürətlə tapmaq üçün naviqasiya bacarığı tələb edən idman növüdür. Bu idman növündə əsas məqsəd xüsusi xəritə vasitəsi ilə qeyd olunan nəzarət məntəqələrini tapmaqdır. Əsası hərbi təlim olan bu idman növünün müxtəlif bölmələri vardır. Bunlardan ən qədimi və geniş yayılanı qaçış (ayaq) orientirinqidir. Buna əsaslanaraq səmti müəyyənətmə dedikdə çoxları bu idman növünü qaçış orientirinqi kimi qəbul edirlər. Ümumiyyətlə, müəyyən vaxt ərzində xəritədən istifadə edərək istiqamət tapma tələb edən idman növləri orienterinq idman növlərinə daxildir.

Orienterinqin aşağıdakı növləri vardır:

- qayıq
- maşın
- qaçış
- dağ-velosiped
- dağ marafon
- dağ-atçılıq
- radio
- roqeyn
- xizək
- idman-labirint (mikro orientiring)
- cığır (patika)

Səmti müəyyən etmə idman növü ilə yaşından, fiziki hazırlığından və idman ixtisasından asılı olmayaraq hər kəs məşğul ola bilər. Səmti müəyyən etmə məşğul olanlarda topoqrafiya biliklərinə sahib olmaq, idman xəritəsini oxumaq və ərazini tapmaq, onları tutuşdurmaq və lazımı istiqaməti seçməyi formaşlaşdırmaqla yanaşı, onların orqanizminin bütün funksiyalarının fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir. O, idmaçıdan yaranmış vəziyyəti tez, dəqiq qiymətləndirməni və fiziki yorğunluğa baxmayaraq, düşünmə qabiliyyətini tələb edir. Səmti müəyyən edənlərdə dəqiqlik, cəldlik, dözümlük, iradi səy, çətin vəziyyətdə istiqamətlənmək, düzgün qərar qəbul etmək kimi keyfiyyətlər və xüsusi bacarıqlar inkişaf edir.

15.2.Yarış qaydaları

Səmti müəyyən etmə yarışları bir növ sınaq meydanıdır. Yarış zamanı iştirakçıların fiziki, məntiqi və psixoloji bacarıqları yoxlanılır. Belə ki, burada səmttəyinetmə, diqqətini toparlama və qaçış əsas tələb olunan amillərdir. Yüksək fiziki sağlamlıq və sürətli qaçış beynəlxalq yarışlarda və elit kateqoriyasında tələb olunur. Bunu da qeyd edək ki, fiziki məhdudiyətli insanlar da bu idman növündə özlərini sınağa bilirlər. Bu səmti müəyyən etmənin çığır (trail) növündə həyata keçirilir.

İdmançılar arasında sağlam rəqabətin həyata keçirilməsindən ötrüü yarış ərazisinin xəritəsi start zamanına qədər heç bir iştirakçıya göstərilir. İştirakçılar bir-birilərinə mane olmasın deyə bir neçə addımlar atılır. Start yarışçılar arasında bir dəqiqə və ya daha çox müəyyən zaman intervalında verilir. Bəzən eyni xəritədə eyni kateqoriya üçün bərabər güc tələb edən müxtəlif məsafələr tərtib olunur.

Start verilən zamandan etibarən xəritədə göstərilən nəzarət məntəqələrinin həqiq yerini ən tez zamanda verilən ardıcılıqda tapıb qeyd olunaraq finişə yaxınlaşan yarış qalibi hesab olunur.

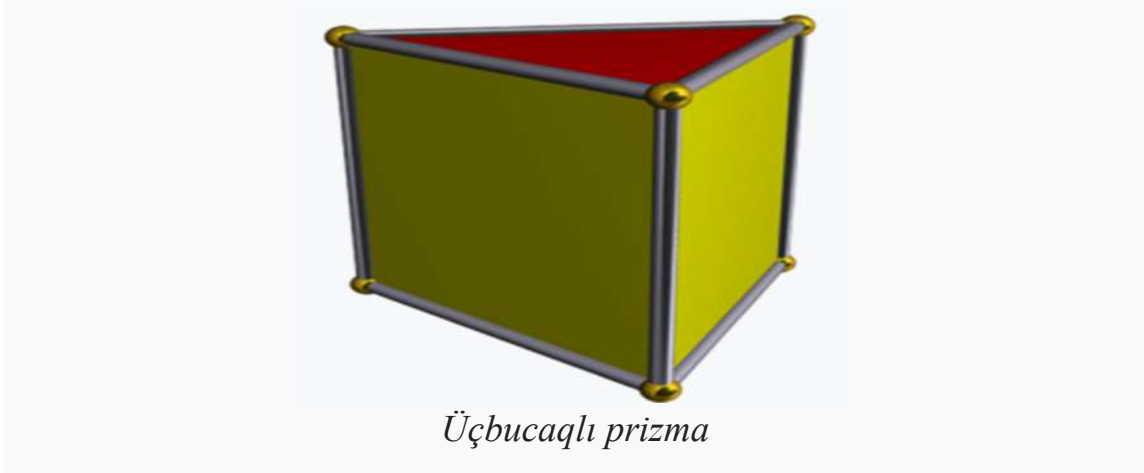


Ağ-narıncı prizmalı Nəzarət məntəqəsi

Nəzrət məntəqələri arasında verilən ardıcılığı pozan, qeyd olunma sistemini itirən və ya əvvəlcədən müəyyən olunmuş nəzarət vaxtını aşan yarışçı qalibiyyətdən məhrum olunmuş olur (diskalifikasiya - dis.).

Nəzarət məntəqəsi

Nəzarət məntəqələri ənənəvi olaraq ağ-narıncı üçbucaqlı prizma şəklində olur.



Üçbucaqlı prizma

Hər məntəqədə elektron və ya kamposterli qeyd olunma sistemi olmaqla, özündə məntəqənin kodunu əks etdirir.

Xəritə



Xəritə nümunəsi

Səmti müəyyən etmə yarışları zamanı xüsusi idman xəritələrdən istifadə olunur. Ümumi olaraq topoqrafik xəritə olan bu idman xəritələri daha da detallı olub, ölçüsü təqribən 1 m-dən böyük, və hətə kiçik olan görkəmli bütün obyektləri özündə əks etdirir. Beynəlxalq Səmti Müəyyən etmə Xəritə Spesifikasiyasına (ISOM) görə xəritələrin miqyası 1:15,000 və ya 1:10,000 olmalıdır. Lakin daha böyük miqyaslı xəritələr də yarışlar zamanı istifadə olunur. Xəritə şəbəkəsi şimal maqnit qütbünə əsasən təyin olunur. Xəritələrin şərti işarələri Beynəlxalq Səmti Müəyyən etmə Federasiyası (IOF) tərəfindən yaradılmış standartlara əsasən təsvir olunur. Şərti işarələr səhəvi, nöqtəvi, xətti və xüsusi olmaqla obyektlərin təbii rəngləri ilə məntiqi uyğunluq təşkil edir.

Kompas

Kompas - səmti müəyyən edənin ən vacib ləvazimatıdır.

Səmti müəyyən etmə incəsənətini öyrənmək istəyənlər arasında belə fikir vardır ki, kompasla işləməyi bacarmaq səmti müəyyən etmədə ən çətin işdir.

Bu fikir yalnızdır, çünki kompasla düzgün rəftar etmək prinsiplərini qavramaq üçün yalnız bir neçə sadə qaydaları bilmək lazımdır.



Yolun seçilməsi üçün ən əsas “alət” insan beyni sayılır. İstifadə olunan daha bir alət isə kompasdır. Kompas xəritənin şimala düzgün istiqamətləndirilməsi və azimutla hərəkət etmək üçün lazımdır. Lakin elə hallar da olur ki, məsafədə hərəkət etmək olduqca asan olur və kompası ehtiyac qalmır.

Kompasdan istifadə etməkdə əsas məqsəd, xəritəni düzgün istiqamətləndirməkdir. Bunun üçün aşağıdakı ardıcılığa əməl olunmalıdır:

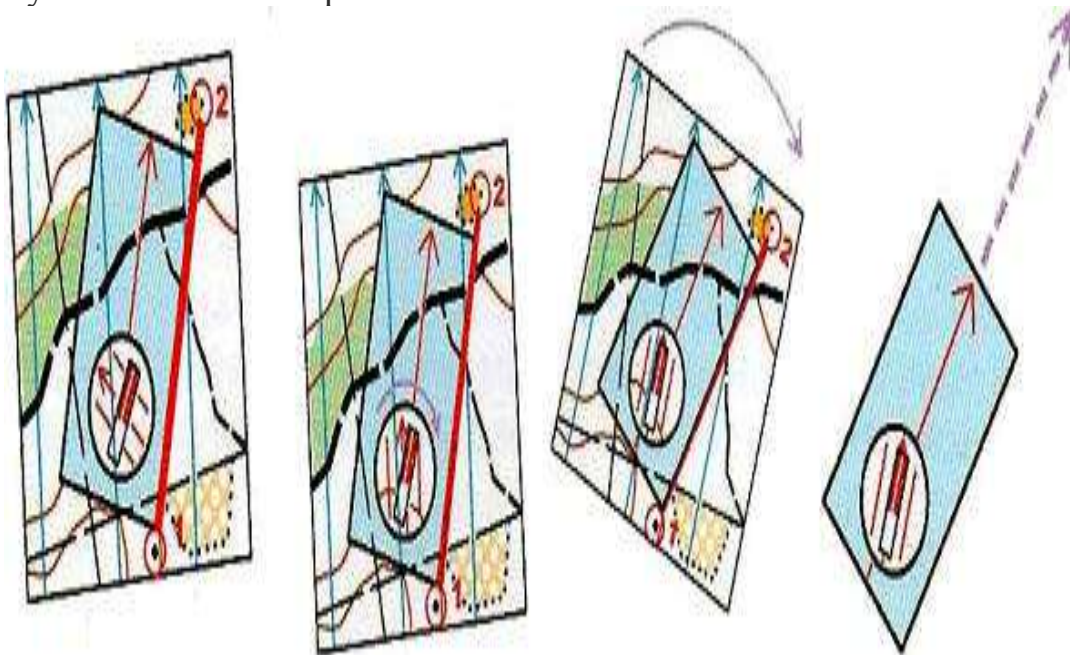
- xəritəni horizontal şəkildə götürmək
- onun üzərinə kompası qoymaq
- xəritədəki şimala göstərən əqrəblər ilə kompasdakı əqrəblər üst-üstə düşənədək xəritəni fırlatmaq.

Azimetla hərəkət

Hər bir hərəkət istiqaməti şimala olan bir künc kimi izah oluna bilər. Bu künc altında olan istiqamət azimut adlandırılır.

Platformalı səmtləşmə kompasını istifadə edərək azimutu saxlamaq asandır. Bunun üçün aşağıdakı ardıcılığa əməl olunmalıdır:

- platformanın horizontal tərəfi yolun ilk və sonuncu nöqtələrini birləşdirmək şərti ilə kompası xəritənin üzərində yerləşdirmək,
- kolbanın üzərindəki qırmızı xətlər xəritənin üzərindəki meridianlarla paralel olana qədər kompasın kolbasını fırlatmaq;
- kompası xəritənin üzərindən götürmək və horizontal platformanı özünə tərəf istiqamətlənmiş şəkildə saxlamaq;
- əqrəbin şimala tərəf olan axırı kompasın kolbasının üzərində olan ikili xətlərinin arasında olanadək öz dövrəzində fırlanmaq;
- qabaqda uzaq bir səmt seçmək və ona tərəf hərəkət etmək, sonra hər şeyi yenidən təkrarlamaq.



Şarti işarələr

Relyef		İDMAN XƏRİTLƏRİNİN ŞƏRTİ İŞARƏLƏRİ		Süni obyektlər	
101	- əsas horizontal	401	- açıq mədəniləşdirilmiş sahə	501	- avtomagistral
102	- qalınlaşdırılmış horizontal	402	- seyrek ağacları olan sahə	502	- örtüklü geniş yol
103	- köməkçi horizontal	403	- qaçış üçün narahat olan sahə	503	- örtüklü dar yol
104	- berqştrik	404	- həmçinin ayrıca ağacları olan sahə	504	- təkmilləşdirilmiş yol
105	- horizontalın dəniz səviyyəsindən yük-liyi	405	- tez keçilən(qat olunan) meşə	505	- torpaq yolu
106	- torpaq tarqanı	406	- asta keçilən meşə	506	- piyada yolu
107	- torpaq sadd	407	- asta keçilən yaxşı görüntüsü olan kolluq	507	- cığır
108	- kiçik torpaq sadd	408	- çətin keçilən meşə	508	- itən cığır
109	- cuxur	409	- çətin keçilən yaxşı görüntüsü olan kolluq	509	- dar meşə cığırı
110	- qurumuş kanal	410	- keçilməz yaşillıq	510	- yolların daqiq şaxələnməsi (yolayırıcı)
111	- qabarcıq təpə	411	- müəyyən istiqamətdə tez keçilən sahə	511	- təxmini yolayırıcı
112	- mikroqabarcıq təpə	412	- bağ	512	- körpü
113	- uzunsov mikroqabarcıq təpə	413	- üzümlük	513	- körpüli keçid
114	- çala (quyu)	414	- becərilən torpağın daqiq sərhədi	514	- körpüsüz keçid
115	- kiçik çala (quyu)	415	- şumluq	515	- damiryolu
116	- qif	416	- yaşillığın daqiq konturları	516	- teleqraf xətləri, kamat yolu
117	- kiçik kələ-kötürlük	417	- yaşillığın qeyri-dəqiq konturları	517	- yüksəkərginlikli elektrik xətləri
118	- rektorun xüsusi obyekt	418	- yaşillığın xüsusi obyekt 1	518	- tunel
Qayalar və daşlar		419	- yaşillığın xüsusi obyekt 2	519	- keçilən daş hasar
201	- keçilməz qaya divarı	420	- yaşillığın xüsusi obyekt 3	520	- yarıqmuş daş hasar
202	- qaya sütunu	Hidroqrafiya		521	- keçilməz daş hasar
203	- keçilən qaya sütunu	301	- dəniz, göl, nohur	522	- keçilən barı
204	- qaya qalası	302	- xırda göl, nohur	523	- yarıqmuş barı
205	- mağara	303	- gölməçə	524	- keçilməz barı
206	- daş	304	- keçilməz çay	525	- hasarda keçid yeri
207	- böyük daş	305	- keçilən çay	526	- tikili
208	- sapələnmiş daşlar	306	- kiçik çay kanal	527	- yaşayış mantaqəsi
209	- daşlar qrupu	307	- quruyan kiçik çay	528	- qaçış üçün qadağan olunmuş rayon
210	- daş yer (əsas)	308	- dar bataqlıq	529	- örtüklü ərazi
211	- qumsallıq	309	- keçilməz bataqlıq	530	- xarabalıq
212	- çılpaq qaya	310	- bataqlıq	531	- atəş xətti, atəş mantaqəsi
Məsafə işarələri		311	- bataqlaşmış sahələr	532	- qəbir, heykəl
701	- istiqamətin başlanğıc nöqtəsi	312	- quyu	533	- keçilən boru xətti
702	- nəzarət mantaqələri	313	- bulaq	534	- keçilməz boru xətti
703	- nəzarət mantaqəsinin nömrəsi	314	- hidroqrafiyanın xüsusi obyekt	535	- hündür qüllə
704	- birləşdirən xətt	Xizək yolu işarələnməsi		536	- kiçik qüllə
705	- işarələnməmiş sahə	801	- 2 m-dən geniş xizək yolu	537	- daş piramida, sütun
706	- fmiş	802	- 1-1.5 m genişdə xizək yolu	538	- yem qabı
707	- keçməsi qadağan olunmuş sahə	803	- eni 1 m-dək dar və pis xizək yolu	539	- xüsusi süni obyekt 1
708	- keçid yeri	804	- qarlı örtülmüş yol	540	- xüsusi süni obyekt 2
709	- qaçış üçün qadağan olunmuş rayon	805	- qarsız qum tökülmiş yol	Texniki simvollar	
710	- təhlükəli rayon	806	- stürülmüş meydança	601	- maqnit meridian xətləri (göy və ya qara) hər 500 m-dən bir çəkilir
711	- qadağan olunmuş marşrut			602	- rənglərin uyğunlaşdırılması işarəsi
712	- tibb mantaqəsi			603	- hündürlük qeydi
713	- qida qəbuletmə mantaqəsi				

Yadda saxlamanın asan olması üçün hər qrup obyektlər bir rənglə təsvir olunur.

Qara rənglə qayalar ilə daşlar və bütün süni tikililər təsvir olunur;

Qəhvəyi rənglə relyefin bütün formaları – təpələr, çökəkliklər, uçurumlar təsvir olunur;

Göy rənglə su ilə bağlı hər şey – çeşmədən okeanadək təsvir olunur;

Sarı və yaşıl rənglərlə bitki mənşəli olanlar – sarı rənglə açıq yerlər, yaşıl rənglə meşələr təsvir olunur;

Ağ rənglə hərəkət etmək üçün asan olan ən adi meşələr təsvir olunur;

Qırmızı yaxud bənövşəyi rənglə məsafə-start, məntəqələr, finiş, habelə bəzi əlavə məlumatlar (məsələn qaçmağa icazə olmayan rayonlar) təsvir olunur.

Nəzarət məntəqəsində qeyd

Sahədə idmançı qırmızılı-ağlı üçbucaq prizma görəcəkdir. Məntəqənin üstündə üzərində komposter və ya elektron stansiyası bərkidilmiş planka olur və üzərində məntəqənin nömrəsi qeyd edilir. İdmançı xəritə və ya əfsanə ilə müəyyən etməlidir ki, bu axtardığı məntəqədir və yalnız bundan sonra bir işarə edə bilər. Əgər idmançı təsadüfən öz NM üzərinə özgənin NM-də işarə qoyarsa, nəticələri sayılmayacaq.

Hal-hazırda hər yerdə elektron nişanlı sistemlərdən istifadə olunur. İdmançının barmağına xüsusi çip – Sİ-kart taxılır və bu kartı o hər NM-də Sİ stansiyasının içinə daxil edir.



Stansiyaya siqnal verir və qırmızı işıqla yanıb-sönür. Bu işarənin uğurlu olduğunu bildirir. Elektron işarəni istifadə edərkən idmançı finişdə hər NM-ni keçərkən sərf etdiyi vaxt haqqında məlumat ala bilər.

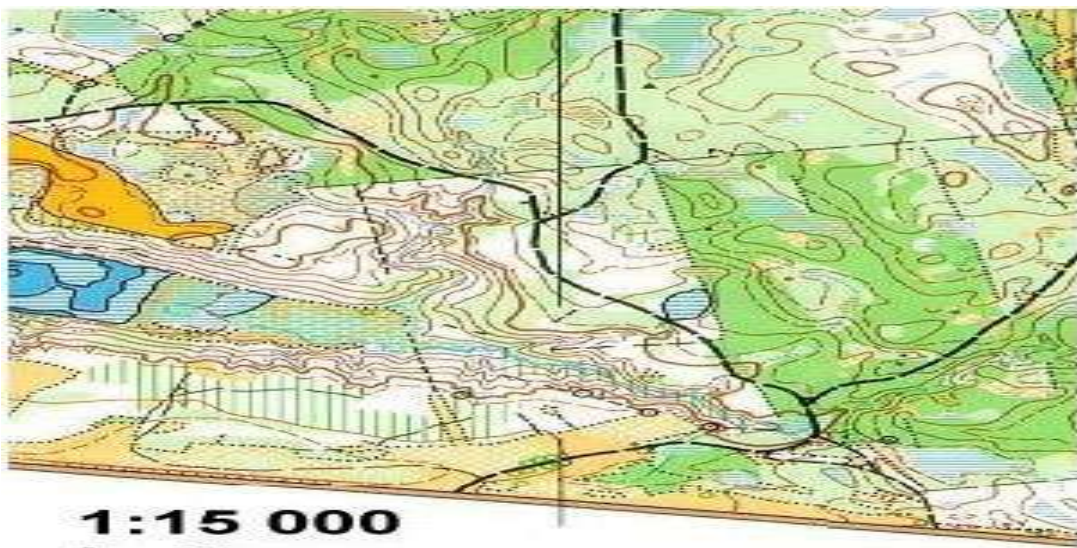


İdman xəritəsi

Səmti müəyyən etmə yarışları xüsusi xəritələrdən istifadə etməklə keçirilir. Səmti hər hansı xəritə ilə müəyyən etmək mümkün olmasına baxmayaraq, səmtləşmə üçün hazırlanmış xüsusi müasir xəritələrdən istifadə etmək daha maraqlıdır.

Xüsusi hazırlanmış xəritələr dəqiq, obyektiv və informasiyalıdır. Son 50 il ərzində səmti müəyyən etmədə xəritələr idmançılar üçün daha rahat formada daima dəyişdirilmişdir.

Hal-hazırda demək olar ki, bütün yarışlarda kontur intervalı 2,5m və ya 5m, 1:10000 və ya 1:15000 (yerdə 100 m və ya müvafiq 150 m xəritədə 1 sm) miqyası ilə beş rəngli xəritələr istifadə olunur.



Səmti müəyyən etmək üçün xəritələrdə şimal istiqamətini göstərən xətlər qeyd olunub. Onlar mavi rənglə və yerdə 250 və ya 500 metr (xəritədə 2,5sm və ya 5sm) məsafə ilə təsvir olunur.

Bu xətlər kompasdan istifadə edərək azimutla hərəkəti xeyli asanlaşdırır. Obyektlərin təsvir olunması üçün xəritədə xüsusi şərti işarələr işlənir. Yaxşı nəticə əldə etmək üçün bu işarələri əzbərləmək lazım gəlir.

Səmti müəyyən etmədə məsafə

Səmti müəyyən etmə yarışlarında məsafə startdan, xüsusi qaydada, müəyyən vaxt ərzində keçilməsi tələb olunan nəzarət məntəqələrindən və finişdən ibarətdir. Adətən, idmançı startdan öncə nə xəritə, nə də ki, onun üzərində əks olunan məsafəni görmür.

Yarış bir neçə yaş qruplarında aparılır və düşünülməmiş qaçış və ya öz başına NM axtarışı olmaması üçün dispersiya elementləri istifadə edən mürəkkəbliyi, səviyyəsi müxtəlif olan məsafələrdə (yollarda) keçirilir.

Qarşınızda səmtləşmə yolunun bir parçası göstərilir. Onun üzərində üçbucaqla start və ətraflarında bir-birinə bağlı qeyd məntəqələri göstərilir. Üçbucaq “səmtləşmənin başlanğıcını” göstərir.

Əksər hallarda startdan bu yerədək xüsusi qeydlərlə keçmək lazımdır. Qeydin sonunda K məntəqəsi olacaqdır ki, səmti müəyyən etməni bu məntəqədən başlamaq lazımdır. K məntəqəsində heç bir işarə etmək lazım deyil, çünki onun üzərində komposter bərkidilmir və heç bir elektron qeydi olmur. Startdan məntəqə nömrə 1-dən başlamaq, sonra məntəqə nömrə 2-dən keçmək və bu yolla finişə çatmaq lazımdır. Bəzən xəritədə sıra nömrəsinin yanında NM-nin nömrəsi yazılmış olur. Lakin, çox zaman xəritədə yalnız sıra nömrəsi yazılır və bu məntəqənin faktiki nömrəsi də xəritədə ayrı bir küncdə həkk olan əfsanədə göstərilir. Bu nömrə idmançıya özünün və ya özgəsinin NM-nə rast gəlməyini dəqiqləşdirməyə yardım edir. Əfsanə NM-nin mərkəzində nəyin olacağını dəqiqliklə izah edir.

Aşağıda göstərilən nümunədə Əfsanə (legenda) təxminən aşağıdakı kimi olacaqdır:

NM sıra nömrəsi-1	NM faktiki nömrəsi- 31	yarğan
NM sıra nömrəsi -2	NM faktiki nömrəsi - 32	yarğan
NM sıra nömrəsi -3	NM faktiki nömrəsi - 33	çökək

Əfsanə aşağıdakıları müəyyənləşdirir:

- nəzarət məntəqələrinin sayını;
- hər məntəqənin nömrəsini (adətən iki rəqəmli nömrəsi);
- məntəqənin mövcud olduğu yerin təsvirini.

Əfsanə (legenda)

Məntəqənin yerləşdiyi yer şifahi izah edildiyi zaman, kəs tərəfindən fərqli başa düşüldüyündən, qarışıqlıq olmasın deyə beynəlxalq səviyyədə bütün ölkələr üçün bir olan simvollar sistemi təsdiq olunub. Bu simvolların idman xəritəsinin üzərindəki şərti işarələrlə xeyli oxşarlığı var.

A	B	C	D	E	F	G	H
4	49	•	▲	###	1.5	○•	⚡

A xanası: nəzarət məntəqəsinin sıra nömrəsi (nümünədə - 4-cü NM);

B xanası: nəzarət məntəqəsinin özündə olan nömrə. Bu nömrə köməkliyi ilə siz məhz sizə lazım olan nəzarət məntəqəsini təyin edə bilərsiniz;

C xanası: bir sıra eyni istiqamətlərdən hansı (nümünədə - ortancıl);

D xanası: məntəqənin yerləşdiyi obyekt (nümünədə - daş);

E xanası: məntəqə yerinin dəqiqləşdirilməsi (nümünədə - sıx meşə kolluqları və hündür cəngəlliklər);

F xanası: obyektin ölçüləri (nümünədə - 1.5 metr);

G xanası: prizmanın yerləşdiyi yer (obyektin hansı hissəsində və ya hansı tərəfindən, nümünədə - şərq tərəfdən);

H xanası: digər informasiya (nümünədə - radioməntəqə);

C xanası: sıradakı istiqamətlər

↑	şimalidir
↙	cənub-qərbindir
⇝	yuxarıdır
⇜	aşağıdır
	ortancıldır

D xanası: Obyekt

⚡	sərt qırıq	•	zirvə	▤	daş səthi
🏠	karxana	∪	çökək	⚠	daş silsiləsi
⚙	qum təpəsi	⊖	quyu, çuxur	∩	keçid
⌒	terras	∪	kiçik çuxur	⚡	daş toplusu
🏢	dik	∇	çala	☉	göl
📖	til	Ⓜ	tin, çıxıntı	☾	gölməçə
🌿	yarğan	✳	çalpaq qaya	☽	sulu çuxur
∧	çuxur	⌘	mağara	🌊	körfəz
🏠	xəndək	▲	daş	🏠	xəndək
○	təpə	⚡	daş yataqları	≡	bataqlıq

≡	bataqlıq	⚡	sıx meşə	⚡	qaya silsiləsi	▲	qaya sütunu
≡	bataqlıqda quru ərazi	🏠	qırılma	🏠	hasar	🌳	ayrı-ayrı ağaclar
🏠	quyu	>	kontur	🏠	körpü	◇	duzlu axur
🌊	körfəz	⚠	ağaclar cərgəsi	■	tikinti	⊗	dördbucaq qüllə
🌊	quru körfəz	🏠	hasar	□	bünövrə	○	qeodezik qüllə
🏠	quru xəndək	○	xüsusi obyekt	⌒	qüllə	☉	ağac kömürü yandırmaq üçün yer
◇	meşə	🏠	tikanlı məfil	⚡	elektrik xətti	*	qarışqa yuvası
◇	çəmən	/	yol	⊗	elektrik xəttinin dirəyi	☽	əyri səth
🏠	meşə küncü	/	cığır	⌒	ovçu meydançası	×	xüsusi obyekt
○	açıq sahə	🏠	tala, cığır	↑	axur	○	xüsusi obyekt

E xanası: Məntəqə yerinin dəqiqləşdirilməsi

☪	dayaz	♁	iyənəyarpaqlı meşə
♁	dərin	♁	meşə
☪	sıx meşə	→	son (şərq)
☪	açıq sahə	<	döngə
♁	daşlı torpaq	∨	yol ayrıcı
≡	bataqlıq ərazi	×	kəsişmə
☪	qumsallıq		





F xanası: Obyektin ölçüləri

2.5	obyektin hündürlüyü
10x5	obyektin ölçüləri

G xanası: Məntəqə yerinin dəqiqləşdirilməsi

○	şimal tərəfdən		yuxarı hissədən
○	şimal-qərbi tərəfdən		aşağı hissədən
>	şərqi künc	↑	yuxarıda
└	cənub-qərb küncü	☉	cənub-şərq ətəyi
∨	cənub son	└	ətəyində
○	qərb diyarı		

H xanası: Digər informasiya

	İçməli maddə
	radioməntəqə
	izləyici məntəqə
	tibbi yardım

Sonuncu məntəqədən finişə doğru sxem:

<input type="radio"/> ----- 350 m -----> ◎	350 m uzunluğu ilə finişə doğru sxem
<input type="radio"/> >----- 350 m -----> ◎	350 m uzunluğu ilə finişə doğru dəhliz
<input type="radio"/> < 350 m > ◎	

Nəzarət məntəqələrinin əfsanələri (legenda)

A - Nəzarət məntəqələrinin sıra nömrəsi

B - Nəzarət məntəqəsinin kodu

C - yeri

- 0.1 ↓ - cənub
0.2 ↗ - şimal-şərq
0.3 ↑ - yuxarı
0.4 ↓ - aşağı
0.5 || - orta

D - NM obyekt

D1 - relyefin forması

- 1.1 D - terras
1.2 ↗ - çıxıntı
1.3 U - vadi
1.4 T - torpaq uçurumu
1.5 K - karxana
1.6 # - qum təpəsi
1.7 A - çuxur
1.8 X - xəndək
1.9 O - təpə
1.10 • - təcik
1.11) - gözdek
1.12 C - çala
1.13 U - miqyassız çala
1.14 V - qif (çala)
1.15 X - xırda kələkötürlülük
1.16 * - qarışqa yuvası

D2 - qayalar və daşlar

- 2.1 M - qaya divarı
2.2 A - qaya sütunu
2.3 K - mağara
2.4 ▲ - daş
2.5 ▲ - daşlı sahə
2.6 ▲ - daşlar qrupu
2.7 D - daş səthi
2.8 * - çılpaq qaya
2.9] - keçid yeri

D4 - hidroqrafiya

- 3.1 G - göl
3.2 G - gölməçə
3.3 V - su ilə dolu çala
3.4 Ç - çay
3.5 Q - quruyan arx
3.6 B - dar bataqlıq
3.7 B - bataqlıq
3.8 Q - quru yer
3.9 Q - quyu
3.10 B - bulaq
3.11 Ç - çən

D4 - bitki örtüyü

- 4.1 D - açıq sahə
4.2 D - yarımçıq sahə
4.3 K - meşə küncü
4.4 O - tala
4.5 X - cəngəllik
4.6 " - "canlı hasar"
4.7 D - bitki örtüyünün sərhəddi
4.8 A - ağaclar qrupu
4.9 A - tək ağac
4.10 X - kötük

D5 - süni qurğular

- 5.1 / - aydın görünən (yaxşı) yol
5.2 / - cığır
5.3 D - tala (yol)
5.4 / - piyada keçidi (körpüsü)
5.5 X - elektrik xətti
5.6 X - elektrik xəttinin dirəyi
5.7 T - tunnel
5.8 D - daş divar
5.9 H - hasar
5.10 K - keçid
5.11 K - tikili
5.12 X - ayaqlanmış, tapdalanmış yer
5.13 X - xarabalıq
5.14 X - boru xətti
5.15 T - qüllə
5.16 P - ov platforması
5.17 O - sərhəd
5.18 A - axur
5.19 B - buxarı
5.20 A - abidə
5.23 P - arka/oyuq
5.24 P - pilləkən

D6 - xüsusi obyektlər

- 6.1 X - əhəmiyyəti aydın olan
6.2 O - texniki məlumat

F - ölçülər (metr)

- 5.5 - hündürlük/dərinlik
7x5 - plandakı ölçü
1.5/2.0 - yamacda hündürlük
1.5/2.0 - iki obyektin hündürlüyü
10.1 X - kəsişmə
10.2 / - ayırıcı/birləşmə

Məsafə			Məsafənin uzunluğu (km)			Hündürlük toplanı	
A	B	C	D	E	F	G	H
Xüsusi göstəriş / finişə gedən yol							

E - obyektin xüsusiyyətləri

- 8.1 A - alçaq
8.2 X - xırda
8.3 U - dərin
8.4 X - ot basmış
8.5 D - açıq
8.6 ▲ - daşlı
8.7 B - bataqlaşmış
8.8 Q - qumluq
8.9 A - iynəyarpaqlı
8.10 A - enliyarpaqlı
8.11 X - yıxılmış/dəgilmiş

G - obyektə yerləşməsi

- 11.1 O - şimal tərəf
11.2 O - qərb kənarı, arx
11.3 O - şimal-qərb hissə
11.4 D - şərq küncü (daxilində)
11.4 V - cənub küncü (çöl tərəfdən)
11.5 / - cənub-qərb burnu
11.6 < - döngə
11.7 / - şimal-şərq qurtaracağı
11.8 | | - yuxarı hissə
11.9 | | - aşağı hissə
11.10 A - yuxarıda, zirvədə
11.11 A - altında
11.12 A - ətək
11.13 O - cənub-şərq ətəyi
11.14 A - arasında

H - digər məlumat

- 12.1 + - tibb məntəqəsi
12.2 Q - qida
12.3 / - radio NM
12.4 A - nəzarətçi hakim

Xüsusi göstəriş Finişə gedən yol

- O ---- 40 ----> O
NM-dən başlayaraq markalanma üzrə yol
O > ---- 100 ----> O
çixışan markalanma (çala) NM məsafəsindən başlayır
O X 60 X O
markalanma yoxdur
O X O
zəruri nöqtələr / keçmək üçün yol
O ---- 70 ----> A
NM-dən dəyişmə məntəqəsinə qədər
Say - məsafə

ƏDƏBİYYAT

1. Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2 avqust 2001-ci il tarixli, 132 nömrəli qərarına 1 nömrəli əlavə, Azərbaycan Respublikası Mədəniyyət və Turizm Nazirliyi, Bakı., 2015
2. “Ali təhsil müəssisələrində təhsil alanların elmi tədqiqat işinin təşkili haqqında Əsasnamə”. Bakı, 2014
3. Bağırov V.M., Nadirov F. Ekskursiyaların təşkili və keçirilməsi metodikası. B., “Kövsər”, 2008
4. Qurbanov F.İ. Azərbaycanda turizmin inkişaf problemləri. Bakı, 2007
5. Əbiyev T., Ağayeva M., Əliyeva E. İdmanın texniki vasitələri. Bakı, 2012
6. Əmirbəyova E., Vəliyeva M. Bədən tərbiyəsi və idmanın texniki vasitələri fənnində trenajorların tətbiqi metodikası. Bakı, 2004
7. C.Məmmədov, S.Rəhimov. Turizm və onunla əlaqəli sahələrdə işlədilən termin və anlayışların izahlı lüğəti. Bakı, Qanun, 2000
8. Məcidov N.B. Magistr dissertasiyası. Bakı, 2011
9. Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R. İdman turizmi. Bakı, “Araz”, 2015
10. Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R. İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası. “OL” MMC, Bakı., 2015
11. Востоков, И.Е. Классификация пешеходных маршрутов / И.Е. Востоков. - М., 1990
12. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. - М.: Издательский центр «Академия», 2001
13. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб, пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009
14. Калошина Н. Спортивный туризм. М., ФиС, 1998
15. Квадригин Ф.Н. На байдарках. М., ФиС, 1990
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1990
17. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / М.: Физкультура и спорт, 1990
18. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТик МО РФ, 2000

19. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебнометодическое пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
20. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Ю.С. Константинов. - М.: Советский спорт, 2009
21. Литвинович, В.М. Организация и проведение походов: метод. рек. / В.М. Литвинович, Л.И. Маськов, А.Г. Васильев. - Минск, 2000
22. Ляпунов, А.И. Основы туризма: метод, рек. для студ. ГЦО- ЛИФКа и руковод. туристских походов с учащимися / А.И. Ляпунов. -М., 1993
23. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря: учеб.-метод. пособие / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000
24. Михайлов, Б.А. Профессионально-прикладной туризм / Б.А. Михайлов. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002
25. Михайлов, Б.А. Профессионально-прикладной туризм / Б.А. Михайлов. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004
27. Правила вида спорта «Спортивный туризм». - М., 2013
28. «Турист», журнал, 2000-2014гг
29. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник /Ю.Н. Федотов. - М.: Сов. спорт, 2004
30. Шибаетов А.С. Переправа. Программированные задания. М., 1996

Mündəricat

Ön söz.....

Fəsil I. Turizmin inkişaf tarixi.....

- 1.1. İlk səyahətçilər
- 1.2. Rus səyahətdçiləri və dəniz səyyahlarının coğrafi kəşfləri.....
- 1.3. İlk möcüzələr
- 1.4. İlk turagentliklər.....
- 1.5. İlk təşkil olunmuş səyahətlər.....
- 1.6. İlk yerləşdirmə müəssisələri.....
- 1.7. Sovetlər dövründə turizmin inkişafı
- 1.8. Azərbaycanda turizmin inkişaf tarixi
- 1.9. Beynəlxalq turizm təşkilatları

Fəsil II. İdman turizminin inkişafının aktual problemləri...

- 2.1. Azərbaycanda turizmin inkişaf etdirilməsinin əsas istiqamətləri..
- 2.2. Respublikanın turizm ölkəsi kimi imicinin yüksəlməsində reklam-informasiya təbliğatının rolu.....
- 2.3. Kadr hazırlığı.....

Fəsil III. Turizmin təşkilinə, formasına, məqsədinə görə növləri.....

- 3.1. Müxtəlif amillərə görə bölgü.....
- 3.2. Turizmin formasına görə növləri
- 3.3. Turizmin məqsədinə görə növləri.....

Fəsil IV. Seçmənin sistemi və təşkili.....

- 4.1. Seçmənin əhəmiyyəti.....
- 4.2. Seçmənin əsas mərhələləri.....

Fəsil V. İdman məktəblərində hazırlığın metodikası və təşkili.....

- 5.1. Gənc idmançı turistlərin yaş xüsusiyyətləri.....
- 5.2. İbtidai ehtiyat qüvvələrinin çoxillik hazırlığının mərhələləri.....
- 5.3. Təlim – məşq işinin planlaşdırılması.....

Fəsil VII. Məşqin idarə olunmasının nəzəri əsasları.....

- 7.1. Məşqin idarə olunmasında əsas proseslər.....
- 7.2. Məşqçinin pedaqoji fəaliyyəti.....

Fəsil VIII. İdman təcrübəsində modelləşdirmə	
8.1.Modelləşdirmə haqqında ümumi məlumat.....	
8.2.İdman turizmində modelləşdirmə.....	

Fəsil IX. İdmançı turistlərin hazırlıq prosesində pedaqoji - həkim nəzarəti və özünənəzarət	
9.1.Pedaqoji-həkim nəzarətin mahiyyəti və təşkili.....	
9.2.Özünənəzarətin aparılması.....	

Fəsil X. Məşqçinin professional-pedaqoji hazırlığı	
10.1.Məşqçinin funksiyası	
10.2.Məşqçinin pedaqoji qabiliyyəti	
10.3.Məşqçinin fəaliyyət tərzini və professional ünsiyyət dairəsi.....	

Fəsil XI. İdman turizmində təlim-məşq toplanışlarının təşkili	
11.1.Təlim-məşq toplanışlarının əsas xüsusiyyətləri, təlim-məşq toplanışlarını keçirən təşkilatın vəzifələri.....	
11.2.Elmi - metodiki təminat	
11.3.Toplanışın keçirilməsi üçün yerin seçilməsi, toplanışların keçirilməsi üçün müvafiq təşkilatlar ilə müqavilənin bağlanması.....	
11.4.Toplanışın tədris planı.....	
11.5.İdmançı turistlərin toplanışa çağırılması, toplanış iştirakçı- larının qəbulu və yerləşdirilməsi.....	
11.6.Toplanış iştirakçılarının gün rejimi və qidalanması	
11.7.Toplanış iştirakçılarının ümumi iclası	
11.8.Toplanışda tərbiyəvi iş.....	
11.9.Toplanışın yekunlarının təhlili.....	

Fəsil XII. İdman turizmi üzrə yarışların təşkili və keçirilməsi	
12.1.Yarışların növləri, forması, xarakteri.....	
12.2.Yarışların təşkili.....	
12.3.Yarışların keçirilməsi.....	

Fəsil XIII. İdman turizminin tədrisində təlimin texniki vasitələrinin tətbiqi	
13.1. İdmanda texniki vasitələr.	

13.2. Texniki vasitələrin təsnifatı.....

**Fəsil XIV. İdman turizmi üzrə hakimlərin hazırlanması
seminarının təşkili.....**

Fəsil XV. Səmti müəyyənətmə idmanı.....

16.1. Səmti müəyyənətmənin yaranma tarixi.....

16.2. Yarış qaydaları.....

Ədəbiyyat

Salmanova Nazilə Balakişi qızı
professor, əməkdar müəllim, əməkdar məşqçi, idman ustası

İsaqova Sevinc İbrahim qızı
baş müəllim, əməkdar məşqçi

Qarayeva Sevda Qiyas qızı
dosent, əməkdar müəllim, əməkdar məşqçi, ədman ustası

Bağirov Valeriy Məmməd oğlu
dosent, əməkdar müəllim, əməkdar məşqçi, idman ustası

Məmmədov Yaşar Bayram oğlu
baş müəllim, “Fəxri bədən tərbiyəsi və idman işçisi”

**“SEÇİLMİŞ İDMAN NÖVÜNÜN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ
METODİKASI-İDMAN TURİZMİ”**
(dərslük)

Nəşriyyatın direktoru: Ş.M.Şəfizadə

“Müəllim” nəşriyyatında çap olunmuşdur.

Tel.: (+99470) 213 10 61

(+99410) 213 10 61

E-mail: muallim.mmc@gmail.com

Çapa imzalanmışdır: 14.02.2024. Sifariş: 17

Kağız formatı: 60×84^{1/8}. Şərti ç.v.: 16,5. Sayı: 100