

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi  
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi  
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədərki hazırlığı  
Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idman nəzəriyyəsi və metodikası

*Əlyazması hüququnda*

İsmayıl Ayaz oğlu İbrahimli

“Ümumtəhsil məktəblərində sağlamlaşdırıcı məşğələlərin təşkilinin və keçirilməsinin  
tədqiqi”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisas – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Professor Məcidov N.B.

Bakı – 2022

# MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ.....	7
1.1. Sağlamlaşdırıcı məşğələlərin mahiyyəti və məktəblilərin sağlam həyat tərzinin komponentləri.....	7
1.2. Ümumtəhsil məktəblərində keçirilən məşğələlərin və dərstdən kənar işlərin keçirilməsinin təşkili istiqaməti.....	16
1.3. Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin rolu, xüsusiyyətləri və əhəmiyyəti.....	20
1.4. Azərbaycanda idman turizminin inkişaf imkanları.....	26
II FƏSİL. ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ İDMAN TURİZMİ ANLAYIŞININ FORMALAŞMASI.....	32
2.1. Məktəblilərin idman turizmi haqqında anlayışının formalaşdırılması.....	32
2.2. Respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman kompleksləri ilə tanışlıq və ekskursiyaların təşkili qaydaları.....	40
2.3. İdman turizmi elementlərinin fiziki tərbiyə dərslərində tətbiqi.....	45
III FƏSİL. PEDAQOJİ EKSPERİMENTİN TƏŞKİLİ KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİ.....	53
3.1. Pedaqoji eksperimentin təşkili və keçirilməsi.....	53
3.2. Alınan nəticələr.....	65
NƏTİCƏLƏR.....	67
TƏKLİFLƏR.....	68
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	69

## GİRİŞ

**Tədqiqat işinin aktuallığı.** İnformasiya mübadiləsinin tərəqqi etdiyi və sürətlə formalaşdığı hazırkı dövrdə Respublikamızda sosial-iqtisadi, elmi-mədəni, təhsil, turizm və digər sahələrdə gənclərin fəal iştirakının təmin edilməsi istiqamətində aparılan təbliğatlar vacib tələblərdəndir.

Dövrümüzdə dinamik şəkildə aktivləşən və beynəlxalq iqtisadiyyata inteqrasiya edən turizm sisteminin qurulması Azərbaycanda sosial həyatın başlıca məsələlərindən biridir. Ölkəmizdə inkişaf potensialı olan turizm növlərindən biri də idman turizmidir. İdman turizminin inkişafının dəstəklənməsi Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2016-cı il 6 dekabr tarixli fərmanı ilə “Azərbaycan Respublikasında ixtisaslaşmış turizm sənayesinin inkişafına dair Strateji Yol Xəritəsi”ndə də əksini tapmışdır.

Hazırda idman iqtisadiyyatın əsas gəlir gətirən sahələrindən biri hesab edildiyindən idman turizminə üstünlük verilir. İdman turizmində ən böyük üstünlük turistlərin müasir şəkildə inşa edilən mərkəzlərə üz tutması, bura gələn idmançıları, turistləri dünya standartlarına uyğun binalarda, kompleks, zal və stadionlarda qarşılamaqla, eləcə də festival və beynəlxalq əhəmiyyətli tədbirlərin yüksək səviyyədə təşkili ilə turistlərin sevimli məkanına çevrilib.

Ölkəmiz idman turizminin inkişafı üçün lazım olan tələblərə təbii sərvətlər baxımından, idman kompleksləri və infrastruktur cəhətdən cavab verir. Piyada gəzinti üçün nəzərdə tutulmuş marşrutlar, dağ turizmi, sepeoturizm (mağara turizmi), veloturizm, safari turizmi və digər idman növləri üzrə turizmin inkişafı üçün lazımı imkanlar mövcudur.

Təbiət abidələrinə və idman komplekslərinə təşkil olunan turlar fiziki rekresiya fəaliyyəti ilə bağlı olmaqla yanaşı idman turlarının təşkili – idman turizminin inkişafı üçün əlverişli şərait yaradır. Əksər hallarda təbiət abidələrindən idman turlarında istifadə edilməsi ərazinin coğrafi şəraiti ilə bağlıdır.

Respublika ərazisində ənənəvi idman növləri ilə birgə ekstremal idman növlərinin inkişafı da diqqətdə saxlanılır. Bu kimi idman növləri dünya miqyasında tanınır, turistlər və idman həvəskarları tərəfindən daha çox sevilir. Ekstremal idman

növlərinin inkişafı diyarımıza yeni turistlərin cəlb olunmasını təmin edir. İdman turizminin bu istiqaməti təcrübəli və peşəkar təlimatçıların rəhbərliyi altında həyata keçirilməlidir.

Ümumtəhsil məktəblərində idman turizmi məşğələlərinin keçirilməsi uşaqların sağlamlığına, dünyagörüşünə, bilik, bacarıqların möhkəmləndirilməsi və inkişafına müsbət təsir edir. Bədən tərbiyəsi dərslərində tətbiq edilən idman turizm elementləri, təbii abidələr və idman komplekslərinə təşkil olunan turlar idman turizminin inkişafına, uşaqlarda bu idman növünə marağın artmasına səbəbiyyət yaradacaqdır.

İdman kompleksləri idmanın kütləviliyində və idman turizminin inkişafında mühüm rol oynayır. Uşaq, yeniyetmə və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafının təmin olunması sağlam gələcəyin təməlini qoyur. Bu istiqamətdə yaradılan əlverişli infrastruktur da mühüm rol oynayır. Sevindirici haldır ki, hazırda yeniyetmə və gənclərin peşəkar mütəxəssislərin köməkliliyi ilə arzuladıqları idman növlərinin sirlərinə yiyələnmələri üçün ölkəmizdə hər cür şərait var. Paytaxt və bölgələrdə fəaliyyət göstərən idman kompleksləri də, yaradılan şəraitin göstəricisidir. Amma, əfsuslar olsun ki idman turizmi ümumtəhsil məktəblərinin marqaları siyahısında çox da, ön planda deyil. Bu problemi aradan qaldırmaq üçün biz sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkili, keçirilməsi və məzmunu ilə əlaqədar araşdırmalar aparıb əldə etdiyimiz yeniliklərin tətbiq etmək yollarını müəyyən etməyə çalışacağıq.

**Tədqiqatın problemi.** Aparılan pedaqoji müşahidələrdən müəyyən olunur ki, məktəb yaşlı uşaqların idman turizmi haqqında anlayışları azdır. İdman turizmi, idman növləri, idman kompleksləri, yaradılan şərait və infrastruktura haqqında lazımi biliklər (nəzəri və əyani) onlarda yetəri qədər deyil. Respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman kompleksləri, qurumları haqqında məlumatsızdırlar.

Məlumatsızlıq idmana həvəsi və bacarığı olan uşaqlarda ruh düşkünlüyünün yaranmasına səbəbiyyət yaradır. Onların öz bacarıqlarına uyğun olmayan istiqamətlərə yönəlmələrinə səbəb olur.

Kifayət qədər biliklərin olmaması doğru idman növünün seçilməsinə mənfi təsir göstərir.

Asudə vaxtın səmərəli və öyrədici keçirilməsində idman turizmi istiqamətində turlar ( idman komplekslərinə ekskursiyalar) təşkil olunmur və bu istiqamətdə hər hansı bir fəaliyyət yoxdur.

**Tədqiqatın fərziyyəsi.** Ehtimal olunur ki, şagirdlər ilə təşkilatçılıq məsələlərinin həlli, idman turizmi, idman komplekslərinin və yaradılan şəraitin infrastrukturunu ilə tanışlıq, yaranan pedaqoji və praktiki situasiyalar uşaqlarda idmana marağın artmasına və idman turizminin ümumtəhsil məktəblərində tətbiq olunmasına şərait yaradacaq.

**Tədqiqatın məqsədi.** Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin və keçirilməsinin təkmilləşdirilməsi.

#### **Tədqiqatın vəzifələri.**

1. Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin planlaşdırılması və bu istiqamətdəki ehtiyacları müəyyən etmək.

2. İdman kompleksləri və infrastruktur haqqında məlumatları əldə etmək və siyahılaşdırmaq, sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin hazırlanmasında xüsusi metodikanı işləyib hazırlamaq.

3. Şagirdlər üçün turların təşkili qaydalarını hazırlamaq, əldə edilən biliklərlə tanış etmək, idman turizminə aid məlumatların nəzəri, vizual və əyani formada onlara çatdırmaq.

4. Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin rolunu yoxlamaq.

**Tədqiqatın metodları.** Ədəbiyyatların təhlili, pedaqoji müşahidələr, pedaqoji eksperiment, riyazi hesablama metodu, müsahibə və sorğu metodu.

**Tədqiqatın obyektı.** Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin keçirilməsinin tətbiqidir.

**Tədqiqatın predmeti.** Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə fəal həyat tərzinin formalaşmasında idman turizminin inkişafına yönəldilən turizm bazalarının ictimai pedaqoji prosesidir.

**Tədqiqatın elmi yeniliyi.** Tədqiqat zamanı ilk dəfə olaraq ümumtəhsil məktəblərinin sağlamlaşdırıcı məşğələlərində idman turizminə dair tərtib edilən eksperimental məzmun və metodikanın tətbiqi rol oynayıb. Eksperimental

metodikanın əsasını idman turizminin – təhsil, sağlamlıq və tərbiyələndirici vəzifələri və fiziki tərbiyə dərində tətbiq olunan idman turizm elementləri təşkil edir.

**Tədqiqatın nəzəri mahiyyəti.** Əldə edilən tədqiqatın məzmunu və nəticələri akademiya fiziki tərbiyə müəllimlərinin hazırlığı zamanı mühazirə və seminar məşğələlərində istifadə oluna bilər.

**Praktiki əhəmiyyəti.** Tədqiqatın məzmunu və nəticələri fiziki tərbiyə müəllimlərin şagirdlərlə fiziki tərbiyə dərslərini keçirməsi prosesində istifadə olunması təklif olunur.

İlk mərhələ - 2020-ci il sentyabr ayından 2021-ci yanvar ayına kimi davam edib. Bu müddətdə tədqiqat işi ilə əlaqədar olaraq ədəbiyyatları tədqiq etdik, məktəblərdə pedaqoji müşahidələr apardırıq. Müəllim və şagirdlərlə sorğular keçirdik.

İkinci mərhələdə - 2021-ci il fevral ayından iyun ayına qədər birinci mərhələdə əldə etdiyimiz məlumatları təhlil etdik və ümumtəhsil məktəblərində idman turizmini təbliğ etmək, idman turizmi elementlərindən fiziki tərbiyə və dərindən kənar məşğələlərdə istifadə etmək üçün xüsusi məzmun və metodika hazırladıq.

Üçüncü mərhələdə - 2021-ci ilin oktyabr ayından 2022-ci ilin yanvar ayı müddətində ümumtəhsil məktəblərində pedaqoji eksperiment təşkil olunmuşdur. Burada idman turizminin şagirdlərin sağlamlığına təsiri yoxlanılıb müəyyən edildi.

Tədqiqat işinin quruluşu - girişdən, 3 fəsildən, 10 bölmədən, təklif, nəticə, ədəbiyyatların siyahısından ibarətdir. Tədqiqat müddətində dissertasiya mövzusu ilə əlaqədar 3 məqalə çap olunmuş və 2 konfransda məlumat verilmişdir.

# I FƏSİL

## ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ

### 1.1. Sağlamlaşdırıcı məşğələlərin mahiyyəti və məktəblilərin sağlam həyat tərzinin komponentləri

Bəşər cəmiyyətinin inkişafının müasir mərhələsində gənc nəslin sağlamlığının qorunması problemi aktual olaraq qalır. Son illərdə aparılan tədqiqatlar uşaqların və gənclərin sağlamlıq vəziyyətinin davamlı şəkildə pisləşdiyini göstərir.

Bu vəziyyətin əsas səbəblərindən biri gənc nəslin sağlam həyat təzi üçün sabit motivasiyasının olmaması və sağlamlığının qayğısına qalmağın dəqiq anlayışının olmamasıdır.

Məktəblilər çox zaman ətraf mühitin mənfi təsirlərinə tab gətirə bilmirlər. İnformasiya texnologiyalarının inkişafı, həyat tempinin sürətlənməsi uşaqların fiziki və əqli dözümlülüyünə, uyğunlaşma qabiliyyətlərinə də tələbləri artırır.

Sağlamlığın qorunmasında mühüm amillər-insanın həyat keyfiyyəti və sağlam həyat təzi, ətraf mühit və xəstəliklər, rəşional qidalanma, əmək və istirahət rejiminə riayət edilməsi, şəxsi gigiyena, ekoloji cəhətdən sağlam davranış, psixi və emosional sabitlik, cinsi tərbiyə, pis vərdislərdən imtina, işin və davranışın təhlükəsizliyi, yaralanmaların və digər zərərlərin qarşısını almağa imkan verir .

Valideynlər və pedaqoqların əsas vəzifələri şagirdlərin sağlam həyat sistemini qurmaqdan ibarətdir:

1. Sağlamlığa təsir göstərən müsbət amillər, düzgün (rəşional) qida qəbulu haqqında, dərş və istirahət gününün rəşional təşkili, fiziki fəaliyyəti formalaşdırmaq; [1].

2. Azyaşlıların sağlamlığı üçün mənfi risk amillərinə fikir vermək, məsələn (fiziki hərəkətsizlik, tütünə, alkoqollu içkilərə, narkotiklərə və başqa psixoaktiv maddələrə aludəçiliyin olması və səbəbləri, onların sağlamlığa zərərli təsiri;

3. Sağlamlığa müsbət və mənfi emosiyaların təsiri, o cümlədən tələbələrin kompüter, mobil telefon, televizora baxması ilə ünsiyyətdən əldə edilənlər;

4. Uşaqlara gündəlik iş rejimini planlaşdırmağı və nəzarət etməyi, sağlamlığı qorumağı və möhkəmləndirməyi təmin edən hərəkət və davranışların seçimini etməyi, şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etməyi öyrətmək.

Bu ünsürləri formalaşdırmaq üçün valideynlər və pedaqoqlar sağlam həyat tərzinin əsas göstəriciləri haqqında lazımi biliklərə malik olmalıdırlar [1].

Sağlam həyat tərzinin əsasını aşağıdakı komponentlər təşkil edir:

- Düzgün və keyfiyyətli qidalanma;
- Fiziki tərbiyə, idmala məşqul olmaq, oyunlar oynamaq;
- İş və asudə vaxtın tənzimlənməsi;
- Zehn və fiziki fəaliyyətin qarşılıqlı əlaqəsi;
- Yaşla əlaqədar emosional yüklənmələrin tənzimlənməsi.

✚ Düzgün və keyfiyyətli qidalanma

Düzgün qidalanma insan ömrünün açarıdır. Orqanizmin formalaşması və inkişafı, cinsi yetişkənlik, məktəb yaş dövrlərini əhatə edir. Düzgün qidalanma orqanizmin inkişafında xüsusi rol oynayır [5].

Uşaqların düzgün qidalanması orqanizminin dözümlülüyünün artmasına, müvəffəqiyyət və əmək qabiliyyətinin yaxşılaşmasına, stress vəziyyətlərinə və ətraf aləmin mənfi təsirlərinə qarşı davamlılığa, həmçinin orqanizmin müxtəlif infeksiyalardan və xəstəliklərdən immun müdafiəsinin gücləndirilməsinə imkan yaradır.

Məktəb dövründə uşaqların gündəlik qida rasionun bərabər paylanması ilə hər 4 saatdan bir gündə dörd dəfə yemək məsləhət görülür: səhər yeməyi - 25%, ikinci səhər yeməyi - 20%, nahar - 35%, axşam yeməyi - 20% [1].

Məktəblinin qida rasionunu mütləq tərkibində vitaminlər, zülallar, karbohidratlar və yağlar, amin turşuları, bəzi yağ turşuları, minerallar və mikroelementlər olan məhsullar daxil olmalıdır. Uşaqların bədən toxumaları 25% zülallardan, yağlardan, karbohidratlardan, mineral duzlardan və suyun 75% - dən



ibarətdir. Uşaqlarda əsas mübadilə böyüklər arasında olduğundan 1,5—2 dəfə daha sürətli olur [2].

Uşaq qidası üçün tövsiyə olunan məhsullar:

Uşaqların qidalanmasında gündəlik olaraq süddən, ətdən (və ya balıqdan), kartofdan, tərəvəzdən, meyvədən, taxıldan və paxlalı bitkilərdən, kərə yağından, bitki yağından, şəkərdən, duzdan istifadə edilməsi, qida rasionuna kəsmik, xama, quş əti, pendir, yumurta, təbii şirələr kimi məhsulların həftədə 2-3 dəfə daxil edilməsi məsləhət görülür [69].

a. Süd və süd məhsulları xüsusilə sümük inkişafı üçün çox vacibdir. Bu kalsium əsas mənbəyidir. Bu qrup həmçinin protein, B vitaminləri, fosfor və sinkin qiymətli bir qaynağıdır. Uşaqlara və yeniyetmələrə gündə 2-4 porsiya süd və süd məhsulları istifadə etmək tövsiyə olunur

b. Ət, yumurta və quru tərəvəzlər xüsusilə protein mənbələri, B vitaminləri, dəmir, sink, fosfor, maqnezium kimi tanınır.

c. Tərəvəz və meyvələr antioksidan xüsusiyyətlərə malik müxtəlif vitaminlər, minerallar və komponentlərin zəngin mənbəyidir. Ən azı beş porsiyanı (400gr/gün) gündəlik istifadə etmək tövsiyə olunur. İstehlak 2,5-3 porsiya tərəvəz və 2-3 porsiya meyvə olmalıdır.

d. Çörək və dənli bitkilər, xüsusilə B vitaminlərinin, müxtəlif vitamin və karbohidratların əhəmiyyətli mənbələridir. Bu qrupda pulpa məzmunu da vacibdir. Tövsiyə olunan istehlak həcmi insanın enerjiyə olan xərclərindən asılı olaraq dəyişə bilər.

- Adekvat və müntəzəm yuxu.
- Adekvat və müntəzəm yuxu sağlamlıq üçün əvəzolunmazdır.
- Hər gün eyni zamanda yatmağa getmək və eyni zamanda qalxmaq arzuolunandır.
- TV, kompüter, mobil telefon və s.yuxu otağında olmaması sağlamlıq baxımından tövsiyə olunur.
- Kompüter və s. alətlər yataq otağında olsa belə, onlar mütləq yuxu zamanı söndürülməlidir.

- Günün rejimi, dərş və istirahət

Gündəlik iş, istirahət, qidalanma və yuxunun müəyyən bir rejimidir. Rejim, hər şeydən əvvəl, özünə intizam, üzərinə götürdüğü öhdəliklərin könüllü şəkildə yerinə yetirilməsidir. O, hər kəsə mütəşəkkil olmağı, vaxtını səmərəli istifadə etməyi öyrədir [69].

Ritmiklik insan orqanizminə, onun ayrı-ayrı orqanlarına və sistemlərinə xasdır. Buna görə də oyaqlıqdan yuxuya keçidi nəzərdə tutan günün rejiminə ciddi riayət olunması, gigiyenik prosedurların yerinə yetirilməsi, müxtəlif fəaliyyət növləri, istirahət, eyni zamanda qida qəbulu və s.yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq, uşaqların və yeniyetmələrin orqanizminin həyat fəaliyyəti üçün daha yaxşı şərait yaradır [2].

Təbii ki, bütün şagirdlər üçün vahid gündəlik rejim qurmaq mümkün deyil, lakin onun əsas məqamlarına hamı əməl etməlidir.

Günün rejiminə müsbət münasibətin formalaşdırılması, istənilən gigiyenik vərdişlərin aşılınması aşağı yaşlardan daha uğurla keçir. Uşaqlardan yumşaq bir şəkildə, lakin davamlı olaraq rejimin gündəlik olaraq məcbur edilmədən yerinə yetirilməsini tələb etmək lazımdır, çünki onların əksəriyyəti daxili müqavimətə səbəb olur. Ailənin xüsusiyyətlərini və uşağın maraqlarını nəzərə alaraq günün rejimini tərtib etmək o qədər də çətin deyil. Bunu yerinə yetirməyi öyrətmək çətindir. Məktəbdə maarifləndirmə işi, valideynlər tərəfindən sərtlik və gündəlik nəzarət uşağın rejiminə riayət etməsinə kömək edir və bu, uşağın davranış stereotipində məcburi olacaqdır [70].

Düzgün təşkil edilmiş rejim uşağın orqanizminin yüksək iş qabiliyyətini, normal fiziki inkişaf qabiliyyətini saxlamağa imkan verir və sağlamlığı möhkəmləndirir.

Məktəbdə gərgin məşğələlər, çətin ev tapşırıqları, xarici dil və ya musiqi ilə əlavə məşğələlər, televizora baxmaq, kompyuter oyunları oynamaq həvəsi məktəbliləri istirahət, gəzinti, bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq üçün lazım olan vaxtlardan məhrum edir. Müasir məktəbli informasiya ilə yüklənmişdir və bu xroniki əqli yorğunluğun inkişafına gətirib çıxarır [68].

Uşaqda ruhi gərginliyin inkişafının qarşısını almaq üçün o, günün rejiminə riayət etməlidir. Məktəblinin gün rejimində istirahət, gəzinti, hərəkətli oyunlar və s. üçün vaxt ayrılmalıdır [61].

Aktiv gündən sonra, uşaq orqanizmi maksimal yükə məruz qalır, ona istirahət etmək lazımdır. Uşaq üçün ən effektiv və faydalı istirahət yuxudur.

Məktəblinin tədris fəaliyyətinin səmərəli təşkilinin əsas məqamları aşağıdakılardır: tədris yükünün norması, dərslərin uzunluğunu və dəyişməsinə reqlamentləşdirmək; tətildə vaxtı və müddəti, gün və həftə ərzində dərslərin kəmiyyət reqlamenti və onların optimal birləşməsi, iş və istirahətin düzgün növbələşməsi, təhsil və istirahət üçün optimal şəraitin təmin edilməsi [12].

Hərəkətli fəaliyyət-uşaq orqanizminin inkişafına və onun adaptasiya imkanlarına təsir edən əsas amillərdən biridir. Müxtəlif həkimlər tərəfindən müxtəlif illərdə aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, uşaqların əksəriyyətində hərəkətli fəallıq minimumdan da aşağı səviyyədədir.

Məktəbdə uşaqların sağlam həyat tərzinin formalaşması üçün əsas məsuliyyət bədən tərbiyəsi dərslərinə düşür. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaq sistemativ olmalıdır, bu zaman uşağın fiziki imkanları inkişaf etdikcə yüklənmələr tədricən artmalıdır [9].

Bədən tərbiyəsi dərsləri- uşaqların hərtərəfli və harmonik inkişafı, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və qorunmasına, həyat üçün vacib olan hərəkət bacarıq və biliklərin formalaşdırılmasına zəmin yaradır.

Beləliklə, rəşional hərəkət fəallığı həddən artıq gərginliyin və yorğunluğun aradan qaldırılmasına, iş qabiliyyətini yüksəldilməsinə, şagirdlərin sağlamlığının qorunmasına kömək edir, tədris motivasiyasının artırılmasına şərait yaradır [7].

Məktəblinin gününün düzgün rejimi möhkəm sağlamlığın və yaxşı təhsilin təminatıdır.

Sağlam həyat tərzinin bir hissəsini də zərərli vərdişlər təşkil edir. Böyüməkdə olan gənc nəslin bir hissəsi təəsüf ki, aşağı yaşlardan siqaret, alkaqolizm, narkotika kimi zərərli vərdişlərin aludəçisi olurlar.

Yeniyyətlər üçün siqaretin zərərləri: Hər birimiz siqaretin sağlamlığa zərər verdiyini və hətta həyat üçün təhlükəli olduğunu bilirik. Nikotin orqanizmə bilinmədən və yavaş-yavaş təsir edir mənfi əlamətlər dərhal görünür. Bəzən sağalmaz xəstəliyə düşən zaman insan öz vərdişinin orqanizmini məhv etməsini dərk etməyə başlayır [5].

Mütəxəssislərin fikrincə, siqaretdə 4 mindən çox kimyəvi maddə, o cümlədən 196 zəhərli, 14 narkotik, 50 provokasiya edən xərçəng şişləri vardır. Siqaretin tüstüsündə 4000-ə qədər kimyəvi maddənin olduğu müəyyənləşdirilmişdir. Göründüyü kimi, siqaretin tüstüsündəki elementlər hər birinin insan orqanizminə bir faydası yoxdur və bunların hamısı zərərliyədir. Bunlardan ən zərərli olan nikotin, qatran, karbon monoksid (CO) və xərçəng yarada bilən maddələrdən ibarətdir. Nikotindən tibbi məqsədlərdə istifadə olunmur, çünki zəhərli maddədir. O ən zəhərli maddə olan sianidlə müqayisə ediləcək dərəcədə təsirlidir. Əgər 100-120 mq miqdarında nikotin hər hansı bir adamın damarına vurularsa, bu halda həmin adam ölə bilər [6].

Məktəblilər üçün siqaretdən zərər olduqca yüksəkdir. Hələ formalaşmamış qan dövranı və sinir sistemləri tütünün təsirinə həssas reaksiya verir. Gənc orqanizmin immunitet sisteminin formalaşması prosesi pozulur.

Siqaret uşaqların orqanizmində zehni qabiliyyətlərin azaldılmasına, sümüklərdən kalsiumun yuyulması nəticəsində sümük aparatının inkişaf etməməsinə, ürək-damar patologiyalarının inkişafına, gastrit, xoranın yaranmasına səbəb olur [64].

Siqaretdəki kimyəvi maddələrin zərərləri bu cür sadalana bilər:

a) əsəbiləşdirici təsiri, b) iflic etmə, c) xərçəng yaratma, d) qanaxlıq yaratma, e) damar kipləşdirici, y) böyrək iltihabı yaratma, f) sinirləri dağıtmaq təsiri qaçılmazdır.

Siqaret çəkən şəxs, siqaret tüstüsünü udmağa məcbur olan ətrafdakıları da 40-80% nisbətində zəhərləyir.

Yeniyyətlər üçün siqaretin zərərinin başqa bir xüsusiyyəti: tütün tüstüsünə alışma, digər pis vərdişlərə qarşı qeyri-tənqidi və qeyri-sabit münasibətin formalaşması. Siqaret çəkmək alkoqolizm və hətta narkotik asılılıqda birinci pilləyə çevrilir.

Alkoqol – tərkibində etil spirti olan və içildiği zaman insana müvəqqəti keif və sərxoşluq verən, bədənə zərərli təsir edən, bir çoxlarında vərdiş halını alan içki növüdür. Spirtli içki aludəçilərinə alkoqolik deyilir. Spirtli içki bədənə və eyni zamanda ruhumuza zərər verir . İçki kimi, əsasən, etil spirtindən istifadə olunur. Alkoqollu içkilərdə olan etanol, etil spirti, yeniyetməlik dövründə struktur və funksional dəyişikliklər mərhələsində olan beyinə mənfi təsir göstərir. Təfəkkürün inkişafı ləngiyir, əxlaqi və etik normalar pozulur [64].

Alkoqolun təsiri altında, yeniyetmələrdə intellektual və emosional pozuntular yaranır. Alkoqol qaraciyər hüceyrələrinə və vitamin, fermentlər, protein və karbohidrat metabolizmasının sintezinin pozulmasına səbəb olur.

Mədə-bağırsaq traktının işində nasazlıqlar müşahidə edilir-alkoqolun təsiri altında mədə şirəsinin xüsusiyyətləri və miqdarı dəyişir, pankreasın işi pozulur. Hətta ən yüngül pivə belə güclü sidikqovucu. Müntəzəm olaraq qəbul edildikdə, orqanizmdən mineral və qida maddələr yuyulur, hansı ki, böyüməkdə olan gənclərin orqanizmi üçün əhəmiyyət kəsb edir [6].

Hazırkı dövrdə cəmiyyət narkomaniya və alkoqalimz ilə mübarizə aparır. Bu xoşagəlməz vərdişlər əksər yaş dövründə özünə yer etsə də, ən dəhşətli yeniyetmə və gənclər arasında onun da geniş yayılmasıdır.

Alkoqol və digər zərərli vərdişlər gənc orqanizmə daha tez təsir edir. Böyüməkdə olan orqanizmə zərərli maddələrin daha tez təsir edir. Uşaq və gənclərdə alkoqolizm, yaşlılara nisbətən daha ağır, çətin müalicə olunan xəstəlik kimi 4 dəfəyə qədər tez formalaşır. Uşaqlarda şəxsiyyət pozğunluğu, intellektual və emosional pozuntular yaranır.

Ölkəmizdəki qanunvericiliyə əsasən, 18 yaşı tamam olmamış yeniyetmələrə spirtli içki və tütün məmulatlarının satışı qadağandır. Lakin hazırda bu məsələyə bir o qədər də nəzarət yoxdur. 18 yaşına çatmamış hər bir yeniyetmə şəxs mağazalardan ödəniş müqabilində spirtli içki və tütün məmulatları əldə edir. Bu səbəb də yeniyetmələr arasında bu zərərli vərdişin sürətlə yayılmasına əl çatan olmasına əsas verir. Yaddan çıxartmaq olmaz ki, hər üç zərərli vərdişə (narkomaniya, alkoqolizm,

siqaret) aludə olma mexanizmi eynidir. Alkoqolizm və narkomaniya tütündən daha ağır nəticələri olan zərərli vərdiştir.

Bir yeniyetməyə spirt təsiri böyüklərdən daha güclüdür .Alimlər müəyyən ediblər ki, 20 yaşa qədər spirtli içkilərin istifadəsi prosesinin təxminən 80% - i alkoqolizmə gətirib çıxarır. İnkişaf etməkdə olan gənc orqanizmə alkoqolun təsirini böyüklərə nisbətən 6-8 dəfə çox olur. Bu onunla izah olunur ki, məhz yeniyetməlik dövründə daxili orqanlar inkişafı fəal formada gedir , qan damarlarda sürətlə hərəkət edir , maddələr mübadiləsi sürətlənir, bütövlükdə orqanizmin inkişafı prosesi sürətlə gedir. Alkoqolun, hətta kiçik dozası da Yeniyetmə bədənində daxil olduqada , bütün sistemləri və orqanları tez bir zamanda nüfuz edir və orqanizmi zəhərləyir [1].

Hormonal fonların tənzimlənməmiş olması və cinsi yetkinlik prosesinin inkişafı səbəbindən, spirt yeniyetmələrin sinir sistemində güclü təsir göstərir. Spirtli içkilərin müntəzəm istifadəsi vərdişinə aludə olan gənclər kobud və qeyri-sabit emosional vəziyyətdə olurlar [1].

Belə ki, məktəb illərində spirtli içkidən istifadə etməyə başlayan uşaqlar artıq 20-25 yaşlarında xroniki alkoqolizmdən əziyyət çəkir və müalicə olunurlar, Bu müalicə heç də həmişə uğurlu olmur [7].

Narkotikin yeniyetmə və gənclərə təsiri:

Narkomaniya sağlamlığa ciddi təhlükədir. Narkomaniya hazırda bütün dünyada kifayət qədər kəskin və aktual olaraq qalır. O, təkcə tibbi problem deyil, həm də mürəkkəb tibbi-sosial problemdir. On narkomandan doqquzu praktiki olaraq sağalmazdır. Narkotik aludəçilərinin əksəriyyəti 40 yaşına qədər yaşamır. Narkotik istifadə edənlərin böyük əksəriyyəti (80% - dən çox) 18-30 yaşlı gənclərdir. Ancaq təəssüf ki, uşaqlar və yeniyetmələr narkotik maddələrə getdikcə daha çox meyl edirlər [5].

Alkoqolla müqayisədə narkomaniya daha tez özünü büruzə verir. Narkotik maddələrdən istifadə edən şəxslər öz çevrəsinə daha çox insan cəlb etməyə çalışır, onların bu mühitdən çıxmasına mane olurlar. Xarakter dəyişiklikləri görünməyə başlayır. Ailədə münaqişələr, məktəbdə və ya işdə çətinliklər getdikcə artır. Xəstələr öz yaxınlarına və vəzifələrinə laqeyd yanaşır, məsuliyyətsiz, mənəvi cəhətdən

sarsılmış olurlar. Şəxsi problemlərlə paralel olaraq orqan və zehni səviyyədə ciddi pozulmalar inkişaf edir [69].

13-14 yaşlı yeniyetmələr hesab edirlər ki, narkotik təhlükəli deyil. Onlar fiziki, psixi asılılıq təhlükəsini görmürlər. İnanırlar ki, istənilən vaxt narkotik maddələrdən istifadə etməkdən imtina edə biləcəklər.

15-17 yaşlı gənclər narkotiklər haqqında əvvəlki qrupdan olan yeniyetmələrə nisbətən daha çox şey bilirlər. Çox vaxt onların nəzəri bilikləri öz təcrübələri ilə təsdiq olunur.

Narkotiklərin yeniyetmənin bədəninə təsiri böyüklərə nisbətən daha güclüdür. Psixotrop dərmanlardan istifadə bütün ailənin rifahı üçün təhlükə yaradır. Narkotikin qəbulu tək-cə orqanizmi zəhərləmir. Daim istifadə xroniki zəhərlənməyə gətirib çıxarır. Psixotrop maddə həm də orqanizmdə olan faydalı maddələri məhv edir. Bu da gənc nəslin inkişafının geriləməsinə, həmçinin immun sisteminin zəifləməsinə gətirib çıxarır.

Narkotikin yeniyetmələrə təsiri- sinir sisteminin zəifləməsi, stress, aqressivlik, dəyərlər, dünyagörüşü, başqalarına və özünə münasibətin korlanması ,əks cinslə münasibətlərdə problemlərə gətirib çıxarır. Narkotik maddələrin istifadəsi yeniyetmə və gənclərin orqanizminin inkişafını dayandırır.

Məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşmasına müsbət təsir edən amillərdən biri də fiziki tərbiyə ilə məşğul olmalarıdır [9].

Fiziki tərbiyənin məzmununa gənclərin təhsilə imkanlarının maksimum səviyyəyə qaldırılması, orqanizmin funksional göstəricilərin inkişafı, əmək fəaliyyətinin yüksəldilməsi, hərəkət bacarıq və vərdişin formalaşdırılması, vətənin müdafiəsinə hazır olma, sağlam, mənəvi, iradi, psixoloji cəhətdən inkişaf etmiş cəmiyyətin fəal qurucusunu yetişdirmək aiddir [16].

Fiziki tərbiyə fəaliyyətində gənclərdə fiziki qabiliyyətlər (qüvvə, sürət, cəldlik, dözümlülük, elastiklik) inkişaf edir. Bu qabiliyyətlərin inkişafı gənclərin cəmiyyətdə düzgün mövqe və peşə seçməsinə və şəxsiyyət kimi formalaşmasına təsir edir [8].

Fiziki tərbiyə prosesində təhsil, tərbiyə və sağlamlıq vəzifələri böyük önəm kəsb edir. Fiziki təhsil, tərbiyə və sağlamlıq anlayışları uşaqların hərtərəfli və harmonik

inkışafı, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində xüsusi biliklərə yiyələnməyi, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin formalaşmasına, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və qorunmasına, həyat üçün vacib olan hərəkəti bacarıq və biliklərin formalaşdırılmasına zəmin yaradır [12].

Fiziki tərbiyə yeniyetmələrdə dostluq və yoldaşlıq münasibətini, müstəqillik, qarşılıqlı yardım, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqə, ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirir.

## **1.2. Ümumtəhsil məktəblərində dərskənər məşğələlərin keçirilməsinin təşkili istiqaməti**

Ümumtəhsil məktəblərində keçirilən dərskənər məşğələlər sağlamlaşdırıcı, təhsilləndirici və tərbiyələndirici xarakter daşıyır.

Dərskənər məşğələlərin sağlamlaşdırıcı vəzifəsini-sağlamlığın qorunması, möhkəmləndirilməsi, əmək qabiliyyətinin, fiziki keyfiyyətlərin, orqanizmin hərtərəfli harmoik inkişafı təşkil edir.

Dərskənər məşğələlərin təhsil vəzifəsini - həyat üçün lazım olan bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılınması təşkil edir.

Dərskənər məşğələlərin tərbiyə vəzifəsini- mənəvi, iradi, etik, əxlaqi, əmək, əqli tərbiyə təşkil edir [15].

Dərskənər iş könüllü olaraq həyata keçirilir. Məşğələlərin təşkilinin forma və məzmunu şagirdlərin əksəriyyətinin maraqları və məktəbin imkanları nəzərə alınmaqla həyata keçirilir: şagirdlərə öz arzularına müvafiq olaraq məşğələ növü seçmək imkanı verilir [11].

Sinifdənər tədris işinin formaları:

a) Sinifdən kənər işin formaları konsepsiyası. Sinif məşğələləri, artıq qeyd olunduğu kimi, adətən, şagirdlərin daimi tərkibi ilə əvvəlcədən müəyyən edilmiş cədvəl üzrə aparılır və məcburi xarakter daşıyır. Lakin məcburi tədris məşğələləri ilə yanaşı, məktəb və digər təhsil ocaqlarında tədris gününün çərçivəsindən kənarda şagirdlər üçün könüllü xarakter daşıyan və müxtəlif dərkətmə və yaradıcılıq sordularının təmin edilməsi üçün müxtəlif tədris formalarından istifadə edilir. Könüllü



tədris məşğələlərinin bu formalarına sinifdənənar və ya dərindənənar deyilir. Sinifdənənar anlayış göstərir ki, bu məşğələlərin keçirilməsi üçün sinifin tam tərkibi tələb olunmur, bu siniflərdə müxtəlif sinif şagirdləri öz istəkləri ilə iştirak edə bilirlər ki, onlar məcburi dərəcəvəllərindən kənarda keçirilir. Bu mənada dərindənənar tədris işinin formalarına daxildir: fənn dərəcəkləri, elmi cəmiyyətlər, olimpiadalar, müsabiqələr və s [11].

b) Fənn dərəcəkləri və elmi cəmiyyəti. Əgər məktəbdə tədris işi yaxşı qurulubsa, hər bir fənn üzrə dərəcələrdə öz biliklərini genişləndirmək və zənginləşdirmək, texniki yaradıcılığa, biologiya üzrə təcrübə işinin aparılmasına və s. can atan şagirdlər meydana çıxır. Dərəcəklər könüllülük əsasında paralel sinif şagirdlərindən və ya paralel siniflər yoxdursa, V-VI, VII-VIII və s. sinif şagirdlərindən ayrı yaradılır. Dərəcəklərin işinə rəhbərliyi fənn müəllimləri həyata keçirirlər.

Dərəcəklərin məşğələlərinin məzmunu aşağıdakılardan ibarətdir: təhsilalanların marağına səbəb olan tədris proqramının ayrı-ayrı məsələlərinin daha dərindən öyrənilməsi; görkəmli alimlərin, yazıçıların və digər elm və mədəniyyət xadimlərinin həyat və yaradıcılıq fəaliyyəti, elm və texnikanın ən yeni nailiyyətləri ilə tanış olmaq, ayrı-ayrı alim və ya elmi kəşflərə həsr olunmuş axşamlar keçirmək, texniki modelləşdirmənin və biologiya üzrə təcrübə işinin təşkili, tədqiqatçılarla görüşlərin təşkili və s [20].

c) Olimpiadalar, müsabiqələr, şagird texniki yaradıcılığının sərgiləri. Şagirdlərin tədris-idrak fəaliyyətini stimullaşdırmaq və riyaziyyat, fizika, kimya, rus dili və ədəbiyyatı, xarici dillərin öyrənilməsində onların yaradıcılıq çəkişməsini inkişaf etdirmək üçün məktəblərdə, rayonlarda, vilayətlərdə və respublikalarda texniki modelləşdirmədə olimpiadalar, müsabiqələr keçirilir, Uşaq texniki yaradıcılıq sərgiləri təşkil olunur. Sinifdənənar işinin bu formaları əvvəlcədən planlaşdırılır, onlarda iştirak etmək üçün ən yaxşı məktəblilər seçilir ki, bu da biliklərin müxtəlif sahələrində öz qabiliyyətlərinin və meyillərinin inkişafına böyük təkan verir. Eyni zamanda, müəllimlərin işinin yaradıcı xarakterini, istedadları axtarmaq və inkişaf etdirmək bacarığını qiymətləndirməyə imkan verir.

Yeniyetməlik məşğələlərinin mühüm inkişaf və tərbiyəvi vəzifəsi biliyə yiyələnmək üçün təlimə, mütənəsibliyə və əzmkarlığa marağın formalaşdırılmasıdır. Ancaq həmişə uğurla həll edilmir. Müəllimlər, davamlı öyrənmə işinə təşviq edən şagirdlərin təlim-tədris fəaliyyətinin gücləndirilməsi üçün metod və üsulların arsenalından istifadə etmirlər. Məhz bu səbəbdən bir sıra hallarda belə bir paradoksal mənzərə müşahidə olunur: kiçik siniflərdən orta və yuxarı siniflərə keçən şagirdlər təhsilə olan maraq artmır, bu, necə olmalıdır, əksinə, aşağı düşür, bu isə akademik nailiyyətlərin pisləşməsinə səbəb olur [19].

Dərsdənkənr işin əhəmiyyəti çox böyükdür. O uşaqların hərəkəti fəallığının artırılmasına və onların sağlamlığına yardım edir, onların fiziki kamilliyi, fərdi maraqlarını təmin edir və idmanla məşğul olmağa maraq formalaşdırır, şagirdlərin sosial fəallığını inkişaf etdirir [65].

Sinifdən xaric iş bədən tərbiyə kollektivlərində birləşmiş şagirdlərin özlərinin geniş ictimai fəallığı üzərində qurulur. Bu zaman məktəb müdiriyyəti və fiziki tərbiyə müəllimləri və məktəbin digər müəllimləri tərəfindən nəzarət və rəhbərlik həyata keçirilir [11].

Vaxtı səmərəli keçirmək və şəxsi fiziki kamilləşmə və sağlamlıq məqsədi ilə gündəlik həyatda fiziki tərbiyənin mümkün vasitələrindən sərbəst istifadə edərək bacarıq və vərdislərinin formalaşdırılmalıdır.

İdman növü üzrə ixtisaslaşma və seçilmiş idman növündə müvafiq yaş dövrü üçün idman təsnifatının normativ tələblərinə uyğun olan səviyyədə nəticələrə nail olunmalıdır.

Məzmununa görə və təşkilat formasına görə idman sağlamlıq işlərində iki istiqaməti qeyd etmək olar:

a) Sağlamlaşdırıcı istiqaməti üstünlük təşkil edən tədbirlər. Bu tədbirlər sağlamlığı möhkəmlətməklə yanaşı həm də fəal istirahəti, əqli iş qabiliyyətinin bərpası, yüksəldilməsi və optimal səviyyədə saxlanmasını təmin edir. Bura dərslərdən qabaq gimnastika, idman pauzaları, tənəfüsdə idman hərəkətləri, turist yürüşləri, idman bayramları daxildir [65].

b) Dərnləklərdə, qruplarda, bölmələrdə şagirdlərin tədris proqramının tələblərinə cavab verən və ƏMHO kompleksinin dərəcələrinə müvafiq olan hərəkəti hazırlığının artırılması .

Şagirdlərin hərtərəfli inkişafının tələblərindən doğan vəzifələrə müvafiq olaraq sinifdən xaric işin bu bölməsi şagirdlərin hərəkəti hazırlığının ayrı-ayrı tərəflərinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmişdir. Onun məzmununda xüsusişdirilmiş idman məşğələləri üçün xarakterik olan üsul və vasitələr əhəmiyyətli yer tutur. İş təşkil edərkən məktəb yaşlı uşaqların idmana maraqlarının qeyri sabit olmasını nəzərə almaq və məşğələ sistemini elə qurmaq lazımdır ki, uşaqlar özlərini idmanın müxtəlif növlərində sınağa bilsinlər. Bununla şagirdlərə məktəb proqramında nəzərdə tutulmuş idman növlərini təklif etmək lazımdır. Həm də bu məşğələlər sağlamlaşdırıcı, hərtərəfli fiziki inkişaf vəzifələrini yerinə yetirməli, tətbiqi xarakterli vərdişlər formalaşdırmalıdır [15].

Məşğələlərin şagirdlər üçün mümkün, əlçatan olması və geniş şagird kütləsinin cəlb edilməsini təmin edəcək rəngarəng formalarından istifadə edilməsi keçirilən məşğələnin əsas şərtlərindəndir.

Fiziki tərbiyənin rəngarəng sinifdən xaric məşğələləri arasında qrup məşğələləri və kütləvi idman tədbirləri fərqləndirilir. Məşğələlərinin ayrı-ayrı formalarının xüsusiyyətlərini bilmək onların hər birinin məktəbin iş sistemində yerini müəyyən etməyə və fiziki tərbiyə məsələlərinin həllində daha faydalı istifadə etməyə imkan yaradır [11].

Sinifdən kənar həyata keçirilən həmin tədbirlər bədən tərbiyəsi üzrə tədris materiallarını müvəffəqiyyətlə mənimsəməyə, "Əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazır ol" kompleksinin norma və tələblərini yerinə yetirməyə kömək edir, şagirdlərin sağlamlığını və məzmunlu istirahətini təmin edir, idman bacarıq və vərdişlərini möhkəmləndirir, məişətdə fiziki tərbiyənin müxtəlif vasitələrindən şüurlu istifadə etməyə şərait yaradır.

Sinifdən kənar tədbirlər gənc nəslin hərtərəfli tərbiyəsi və inkişafında mühüm rol oynayır. Respublikada uşaqlar, yeniyetmələr və gənclərlə məktəbdən kənar fiziki tərbiyə işlərini təmin edən dövlət və ictimai birliklər, idarələr şəbəkəsi fəaliyyət

göstərir. Uşaq-gənclər idman məktəblərində, idman bölmələrində, uşaq-turist ekskursiyası stansiyalarında çoxsaylı şagird kontingenti mövcuddur. Bu təlim-tərbiyə müəssisələrində müntəzəm təlim - məşq məşğələləri, müxtəlif məzmunlu kütləvi tədbirlər həyata keçirilir. Əmək, turist, idman düşərgələrində gün ərzində sağlamlıq tədbirləri, o cümlədən orqanizmi möhkəmləndirmə prosedurları, müəyyən fiziki hərəkət növləri üzrə təlim-məşq məşğələləri düşərgələrin gündəlik həyatında nəzərdə tutulmuş kütləvi tədbirlər çərçivəsində təşkil olunur. Mədəniyyət və istirahət parklarında, idman və turist bazalarında öyrənmək üçün qrup halında məşğələlər, kütləvi oyunlar, müsabiqələr, idman əyləncələri və s. tədbirlər keçirilir [23, s. 5-10].

### **1.3. Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin rolu, xüsusiyyətləri və əhəmiyyəti**

Sağlamlaşdırıcı məşğələlərin əsas vəzifəsini- sağlamlığın qorunması, möhkəmləndirilməsi, əmək qabiliyyətinin, fiziki keyfiyyətlərin, orqanizmin hərtərəfli harmoik inkişafı, həyat üçün lazım olan bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılınması təşkil edir [31].

İdman Turizminin sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə rolu və əhəmiyyəti olduqca böyükdür.

Ümumtəhsil məktəblərində sağlamlaşdırıcı məşğələlərin təşkilinin və keçirilməsinin tədqiqində idman turizminin rolu: fəal öyrənmə, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı üçün şərait yaratmağa yönəlmiş inkişaf (şəxsiyyət yönümlü) və çoxsəviyyəli təhsil texnologiyası, uşaqlar üçün turizm-diyarşünaslıq işinin təşkili forması ideyalarına əsaslanır [43].

Ümumtəhsil məktəblərində idman turizmi məşğələlərinin keçirilməsi şagirdlərin sağlamlığına, dünyagörüşünə, vətənpərvərliyinə, bilik, bacarıqların möhkəmləndirilməsi və inkişafına müsbət təsir edir. Bədən tərbiyəsi dərslərində tətbiq edilən idman turizm elementləri, təbii abidələr və idman komplekslərinə təşkil olunan turlar idman turizminin inkişafına, uşaqlarda bu idman növünə marağın artmasına səbəbiyyət yaradacaqdır [15].

İdman turizmi uşaqlarda komanda ruhunu, dostluq və yoldaşlıq münasibətini, müstəqillik, qarşılıqlı yardım, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqə, ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirir. Bundan əlavə, idman turistləri əqli çevikliyə, çətin anlarda dəqiq qərarlar qəbul etmək qabiliyyətinə və çox yönlü biliyə malikdirlər. İdman turizmi gücü, dözümlülüüyü inkişaf etdirir, sağlamlığı yaxşılaşdırır [39].

Təhsil və tərbiyə uşaqların sağlamlıq vəziyyəti ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır. Ona görə də bu gün təhsil sisteminin əsas məqsədlərindən biri də uşaqlara və gənclərə sağlam həyat tərzinə dair bilik və bacarıqların aşılması və sağlamlığının qorunmasıdır.

Bizə elə gəlir ki, formalaşan şəxsiyyətə kompleks təsir göstərən idman turizmi bütün bu tələblərə cavab verir. Turizm prosesində şagirdlərin fəal müstəqil fəaliyyəti sosial və şəxsi münasibətlər təcrübəsinin mənimsənilməsinə kömək edir [51].

Bundan əlavə, idman marşrutunda təbii mühitdə həyata keçirilən gəzinti, artan fiziki fəaliyyətlə baş verir ki, bu, fiziki hərəkətsizliyin və ətraf mühitin çirklənməsinin mənfi təsirini yaşayan müasir məktəblilər üçün xüsusilə vacibdir. İdman turizmi özünü sınamaq, risklə əlaqəli şəraitdə öz imkanlarını göstərmək imkanı ilə cəlb edir, buna görə də hədəf auditoriyası müxtəlif yaşlarda, müxtəlif maraqlarda və müxtəlif təhsil motivasiya səviyyələrində olan məktəblilərdir ki, bu da pedaqoji təsir auditoriyasını genişləndirir [29].

İdman turizmi :

- Sağlam həyat təzi üçün motivasiyanın formalaşdırılması;
- Yeniyetmələrin uğurlu sosiallaşması;
- Komandada uğurla qarşılıqlı əlaqə qurmaq bacarığı;
- Fərdi hərəkət etmək, qərar qəbul etmək və onlar üçün məsuliyyət daşımaq bacarığı- kimi xüsusiyyətləri formalaşdırın bir vasitədir. [22 s. 5-10]

Ümumtəhsil məktəblərində tədris olunan bir çox fənnin: coğrafiya, tarix, biologiya, bədən tərbiyəsi, hərbi çağırışa qədər hazırlıq üzrə fənlərarası əlaqələrin inkişafı əsasında şagirdlərdə dünya haqqında vahid mənzərənin formalaşdırılması, fənn biliklərinin artırılmasında idman turizminin xüsusi rolu vardır.

Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin də spesifik vəzifələri vardır (şək. 1.1).



Şək. 1.1.

Təhsil vəzifəsi:

- Turizm və oriyentasiya( səmti müəyyən etmə), ilk tibbi yardım üzrə xüsusi bilik və praktiki bacarıqları formalaşdırmaq;
- Ekstremal şəraitdə yaşamaq qabiliyyətini formalaşdırmaq üçün lazımı bilikləri formalaşdırmaq; [51].
- Ekologiya və təbiəti mühafizə haqqında bilikləri dərinləşdirmək;
- Xəritə və kompasla işləmək bacarıq və bacarıqlarını formalaşdırmaq;
- Ümumtəhsil məktəblərində tədris olunan fənlər üzrə: coğrafiya, tarix, biologiya, zoologiya, ekolojiya, bədən tərbiyəsi və s.. fənlər üzrə şagirdlərin biliklərini genişləndirmək [23, s. 5-10].
- Şagirdlərin yaşına və fiziki imkanlarına uyğun olaraq fiziki qabiliyyətləri, gücü, dözümlülüyü, hərəkətlərin koordinasiyasını inkişaf etdirmək;
- Tələbələrin müstəqilliyini, mənəvi və iradi keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək;
- Təşkilatçılıq bacarıqlarını, komandada özünü aparmaq bacarığını inkişaf etdirmək;
- Yeniyetmələrin uğurlu sosiallaşmasına şərait yaratmaq;
- Ətraf mühitə humanist münasibət formalaşdırmaq.

Sağlamlıq vəzifəsi:

- Fiziki keyfiyyətlərin (qabiliyyətlərin) optimal inkişafı (güç, sürət, elastiklik, cəldlik, dözümlük) təmin etmək; [62]
- Bədən quruluşunun hormonik inkişafı və təkmilləşdirilməsini təmin etmək;

- Sağlam həyat tərzini üçün motivasiyanın formalaşdırmaq;
- Şəxsi gigiyenani formalaşdırmaq;
- Əmək qabiliyyətini formalaşdırmaq;
- Sağlamlığın saxlanması, qorunması, möhkəmləndirilməsi, zədə və xəstəliklərdən sonra bərpası;
- Yüksək işgörmə qabiliyyətinin uzun müddət saxlanması.
- Dözümlülük qabiliyyətini inkişaf etdirmək.

İdman turizmi bədən formasının təkmilləşməsi həmçinin orqanizmin funksional göstəricilərinə də təsir edir. İnsanın düzgün və harmonik inkişafı ancaq hərtərəfli fiziki hazırlığın təminatı ilə mümkündür. İdman turizmi bu təminatı artıqlaması ilə ödəyir [16].

İdman turizminin sağlamaşdırıcı vəzifəsi həmçinin orqanizmin xarici mühitin mənfi təsirlərinə, müxtəlif tipli xəstəliklərə qarşı davamlı olmağa vadar edir [62].

Sağlamlığın qorunmasında vacib sayılan elementlərdən biri də şəxsi gigiyenani formalaşdırmaqdır. Şəxsi gigiyena hər bir insanın şəxsi həyat fəaliyyətində gigiyenik rejmi gözləməklə sağlamlığını qoruyub möhkəmləndirməsidir [48].

İdman turizmində şəxsi gigiyena qaydaları-gün rejmi, qida rejmi, bədənə qulluq və profilaktik tədbirləri əhatə edir.

Gün rejmi: İdman turizmində gün rejminin özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır. Turizmin hər növündə bu xüsusiyyətlər fərqlidir. Dağ yürüşləri zamanı hərəkət rejimi və istirahətin təşkili daha çox ciddi diqqət tələb edir. Yürüş zamanı hərəkət rejimi marşrutun keçilmə müddəti və çətinlik dərəcəsiindən asılı olaraq təşkil olunmalıdır. Hərəkət rejminin pozulması və ya hərəkət tempinin artırılması turistin həddən artıq yorulmasına səbəb ola bilər. Dağ aşırımına qalxarkən hər 50 dəqiqədən bir 10 dəqiqə istirahət etmək lazımdır [22 s. 30].

Gündəlik hərəkət müddəti 7-8 saat olmalıdır. Əsas istirahət gününün birinci yarısından sonra nahar ikinci yarısında şam yeməyi edilir. Yeməkdən sonra fəal istirahət təşkil olunur. İqlimə və şəraitə uyğunlaşmadan sonra bu müddət artırıla bilər [67].

Çoxgünlü yürüşlər təşkil edilərkən yorğunluğun tam aradan qaldırılması və profilaktik məqsədlər üçün 4-5 gündən sonra bir istirahət günü planlaşdırılır.

**Yuxu rejimi:** Turistlərin sinir sistemi və əzələ yorğunluqlarının aradan qaldırılmasında əsas şərt yuxuya olan gigiyenik tələbatın ödənilməsidir. Yuxu rejiminin təyin olunması yürüş zamanı marşrutun xüsusiyyətindən və hərəkət rejmindən asılıdır. Axşam yuxusuna 8-9 saat vaxt ayrılmalıdır. Ən uyğun vaxtın seçilməsi fəsildən, iqlim şəraitindən, hərəkət rejmindən asılıdır [62].

**Qida rejimi:** Başqa idman növlərindən fərqli olaraq idman turizmində qidalanma çöl (açıq hava) şəraitində həyata keçirilir. Turistlər orta hesabla gün ərzində 4000-5000 kkalori enerji sərf edirlər. İtərilmiş enerjini bərpa etmək üçün yüksək keyfiyyətli və kalorili qida məhsullarından istifadə olunmalıdır. Düzgün qidalanma orqanizmdə maddələr mübadiləsini nizamlayır.

Turistlərin gündəlik qidasının 30%-ni səhər yeməyi, 30-35 %-ni nahar, 5-10%-ni aralıq qəlyanaltı və 30%-ni axşam yeməyi təşkil etməlidir [63].

Maye qəbuluna ciddi fikir vermək lazımdır. Hərəkət zamanı susuzluğu aradan qaldırmaq üçün ağızı maye ilə yaxalamaq və ya turş konfet sovurmaq lazımdır. İstisna hallarda 1 stəkan su içmək olar. Orqanizmin qədərindən artıq qəbul etdiyi maye ürəyin fəaliyyətinə mane olur, orqanizmdə olan mineral maddələrin tər və sidiklə xaric olunmasına şərait yaradır [69].

**Tərbiyə vəzifəsi:**

➤ İdman turizmi mənəvi və fiziki tərbiyənin vəhdətini təşkil edir.

Şəxsiyyətin harmonik inkişafı üçün həm mənəvi həm də fiziki baxımdan onu tərbiyə edir [51].

➤ Dünya görünüşü, vətənpərvərlik, fəal öyrənmə, yaradıcılığa fəal və şüurlü münasibət, inam, motiv və marağın formalaşdırılmasını təmin edir [63].

➤ İdman turizmi uşaqlarda komanda ruhunu, dostluq və yoldaşlıq münasibətini, müstəqillik, qarşılıqlı yardım, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqə, ünsiyyət bacarıqlarını tərbiyə edir. Bundan əlavə, idman turistləri əqli çevikliyə, çətin anlarda dəqiq qərarlar qəbul etmək qabiliyyətinə və çox yönlü biliyə malikdirlər. İdman turizmi gücü, dözümlülüyü inkişaf etdirir, sağlamlığı yaxşılaşdırır [37].



İdman turizmi fəal öyrənmə, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafı üçün şərait yaratmağa yönəlmiş (şəxsiyyət yönümlü) çoxsəviyyəli təhsil texnologiyası, uşaqlar üçün turizm-diyarşünaslıq işinin təşkili forması ideyalarına əsaslanır [3].

İdman turizmi vətənpərvərlik tərbiyəsinin əsas vasitələrindən hesab edilir. Çünki, vətənpərvərlik tərbiyəsinin vasitələrindən biri də turizm və diyarşünaslıq fəaliyyətidir. Bu fəaliyyətin tərbiyəvi rolu vətənpərvərlik şüurunun tərbiyəsinə əsaslanır. Tərbiyənin vasitəsi kimi turizm-diyarşünaslıq fəaliyyəti böyük əhəmiyyət kəsb edir, çünki çox yox 1 il bunnan qabaq qazandığımız qələbəmiz bizə ölkə sərhədlərimizin harda başlayıb harda bitdiyinin, qonşu dövlətlərin coğrafi mövqeyini bilməyimizin vacibliyini bizə xatırladır .

İdman turizminin ümumi xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- Məkana seçilmiş vaxt intervalında səyahət etmə. İdman fəaliyyətinin baş verdiyi yer idman turistlərini həmin yerə cəlb edir; [71]
- İdman tədbirinin əyləncə xarakteri daşması. İdman turizmi tədbirlərinə insanlar daha çox əyləncə üçün qoşulurlar. Turizmin bu növünə cəlb olunan bir çox şəxs öz vaxtlarını əyləncəli tədbirlərə sərf edirlər; [23 s. 5-10].
- İdman fəaliyyətinin nəticəsi əvvəlcədən məlum olunmur. Bu səbəbə görə də cəlb olunanlar daima nəticələri həvəslə gözləyirlər;
- İdman fəaliyyəti həyata keçirdiyi zamandan izlənilməli, idarə olunmalı və oynanmalıdır;
- Mövsümü xarakter daşması. İdman turizminin spesifik xüsusiyyətlərindən biri də onun mövsümü xarakter daşmasıdır; [10]
- İdman turizm fəaliyyətinin ( tədbirinin ) keçirilməsi üçün xüsusi seçilmiş məkana ehtiyac duyulur. İdman tədbirləri (yarışlar) ilə əlaqədar olaraq idman turizminin həyata keçməsi üçün xüsusi məkanlar-stadionlar, idman arenaları, idman zalları və xüsusi idman ləvazimatları lazımdır [25].

İdman turizmini yalnız idman tədbirləri və turların təşkilindən ibarət deyil.

İdman turizmi sağlam həyat tərzinin formalaşmasında da bir vasitədir. İnsanların fiziki cəhətdən sağlam olmasına, aktiv həyat tərzinin formalaşmasına müsbət təsir göstərir [26].

İdman turizmi insanlarda mübarizə, rəqabət, maneələri dəf etmə bacarığı kimi xüsusiyyətlərin formalaşmasında rol oynayır [39].

İdman turizmi macəra turizmi ilə birlikdə ən çox stress atmağa kömək edən turizm sahəsi hesab olunur. İdman turizmi komandada işləməyi öyrədir, qarşılıqlı kömək və yardım hissini inkişaf etdirir [25].

Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin mühüm rolu vardır.

#### **1.4. Azərbaycanda idman turizminin inkişaf imkanları**

İdman turizminin inkişafının əsas amillərindən biri də uyğun şəraitin olmasıdır. Azərbaycan idman turizminin inkişafı üçün əlverişli şəraitə malikdir. Malik olduğumuz şəraitin öyrənilməsi diyarşünaslıq sahəsinə əsaslanır.

Diyarşünaslıq bir ölkənin və ya ərazinin təbii - coğrafi şəraitinin, tarixinin, mədəniyyətinin, etnoqrafiyasının, addət və ənənələrinin öyrənilməsidir [34].

Diyarşünaslıq sahəsi mövcud coğrafi yerin hərtərəfli öyrənilməsi ilə əldə edilmiş məlumatların, müşahidələrin və tədqiqat materiallarının ümumiləşdirilməsinə əsaslanır [23s. 228].

Diyarşünaslıq turizm növləri ilə bağlı bir sahədir. Həmçinin idman turizmi ilə də sıx əlaqəsini qoruyub saxlamaqdadır. İdmançı turistlər səyahət etdikləri məkan haqqında hərtərəfli məlumata malik olmalıdırlar [47].

İdmançı turist səyahət etdiyi məkanı nə qədər dərinlən öyrənsə, o zaman səyahət bir o qədər keyfiyyətli və maraqlı keçər [9].

İdmançı turistlər ölkəmiz haqqında bunları bilməlidirlər:

Respublika ərazisi -86,6 mın km<sup>2</sup> təşkil edir. Respublika ərazisinin 11,5 faizi meşələrin, 1,6 faizi su hövsələrinin, 50 faizi becərilən torpaqların, 27,0 faizi otaqların, 36,9 faizi isə digər torpaqların payına düşür. Ölkə 390 24, 410 54 şimal en dairələri arasında və 440 46, 50° 45 şərq uzunluğunda, Bakı 40° paralel üzərindədir [23 s. 228].

Azərbaycan Cənub hissədən 765 km məsafədə İranla və 15 km məsafədə Türkiyə, şimaldan 390 km məsafədə Rusiya ilə, şimal-qərbdən 480 kilometr məsafədən Gürcüstan ilə, qərbdən məsafəsən isə Ermənistan ilə həmsərhəddir.

Ölkəmiz Böyük Qafqazla kiçik Qafqaz sıra dağları arasında yerləşir. Şimaldan Böyük Qafqaz Sıra dağları, Başvəyan Qafqaz silsilələri ilə əhatə olunur. Bu silsilələrdə Azərbaycanın ən hündür zirvələri: Bazardüzü (4466 m) və Şahdağ (4243m) həmişə qar və buzlaqlarla örtülüdür. İlboyu idman və istirahətə çox əlverişli iqlimi olan Şah dağın  $-20^{\circ}$  soyuq qışı,  $+20^{\circ}$  isti yay axşamları ilə əvəzlənir. Regionun ən böyük xizək kurortu burada yerləşir [18].

Ölkəmiz qərbdən və cənubi-qərbdən Kiçik Qafqaz sıra dağları ilə əhatə olunub. Bu dağlar öz hündürlüyü ilə Böyük Qafqazdan fərqlənirlər. Kiçik Qafqazın ən hündür zirvəsi 3904 m məsafədə Qapıcıq zirvəsidir.

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

Böyük və Kiçik Qafqazın aralığındakı düzənlik Kür-Araz ovalığı adlanır. Bu ərazi okean səviyyəsindən 10-28 m aşağıda yerləşir. İqlim şəraitinə görə nadir ölkələrdən ki, həm subtropik, həm də daimi buzlar və qar olan ərazilərimiz mövcuddur. Ölkəmizin relyefinin bu formada olması kütləvi turizm, alpınizm, dağ-xizək idmanı üçün çox əlverişlidir [60].

Əsasən düzənlik ölkədir. Coğrafi yerləşmənin özəllikləri, eləcə də atmosfer dövrəni, relyefin mürəkkəbliyi burada əlvan iqlim və hava tipləri yaradır. Yer küpəsində mövcud olan 11 iqlim tipindən 9-u Azərbaycanda müşahidə olunur [17].

Azərbaycan ərazisindəki orta və yüksək dağlıq yerlərindəki Maralgöl, Göygöl, Böyük və Kiçik Alagöllərin gözəl təbii mənzərəsi var. Göy-göl və Maralgöl Kiçik Qafqazın Murov dağı ətəyində yerləşir. Bu göllər 1139-cu ildə güclü Gəncə zəlzələsi zamanı Kəpəz dağının parçalanıb Ağsu çayının qabağını kəsməsi nəticəsində yaranıb. Hər iki göl canlı heyvanat aləmi ilə zəngindir. Kür-Araz ovalığında yerləşən Ağ gölün sahəsi 5000 hektara yaxındır. Burada 153 quş növünə rast gəlmək olur. Azərbaycanın ən böyük çayları Kür və Arazdır. Bu çaylar zəngin balıq ehtiyatına malikdirlər. Burada 30 növ balıq ovlanır [23 s. 228].

Xəzər sahilinin narın qumlu çimərlikləri də adla deyilir. Zümrüd su, qızıl qum və bol ultra-bənövşəyi günəş şüası burada dincələnlərə güclü müalicəvi təsir göstərir. İndi dünyanın hər yerindən yay aylarında Xəzərin şəfaverici sahillərinə turistlər axın edir.

Azərbaycan suyu və günəşi bol olan ölkədir. Həyatın bu iki əzəli atributu burada çox zəngin bitki aləmi yaratmışdır. Ölkəmizdə 4500-dən çox bitki növü var. Dünya arenasında zəfəranımız qızıla bərabər sayılır. Zaqatala fındığı, Lənkəran limonu, Goyçay nari, Abşeron üzümü ilə məşhurdur [17].

Məşələrimiz çox gözəldir. Ərazilərində 96 növ məməli, 357 növ quş, 54 növ sürünən, 10 növ suda-quruda yaşayanı var.

Təbiət Azərbaycan ərazisini mineral su ehtiyatları ilə bol-bol təmin etmişdir. 1000-dən artıq bulaqlarımız var. «İstisu», «Badamlı», «Sirab» daha çox məşhurdur.

Azərbaycan qədim mədəniyyət mərkəzlərindən biri olmuşdur. Respublikanın ərazisində yüzlərlə arxitektura abidələri müxtəlif dövrlərin yadigarı kimi qalır. Azərbaycanın orta əsr abidələrindən Qız qalası, Qala divarları, Şirvanşahlar sarayı, Atəşgah, Qobustan, Azıx ağarası, Xudafərin körpüsü, Əlincə qalası, Bəzz qalası, Koroğlu qalası, Əsgəranqalası, Cavanşir qalası, Gülüstan qalası, Çıraqqala, Şəki xan sarayı, Gəncə, Bərdə, Şuşa, Zaqatala, Şamaxıdakı müdafiə qalaları, Diribaba türbəsi, Naxçıvanda Əshabi-kəhf, Möminə Xatun türbəsi, Seyid Hüseyn məscidi, Kiş məbədi turistlər üçün ən maraqlı yerlərdir [18].

Müasir Azərbaycan özünün park və qoruqları, istirahət zonaları, muzeyləri, teatrları, sarayları, mədəni-maarif müəssisələri, sərgiləri ilə tanınmaqla, inkişaf etmiş turizm ölkəsinə çevrilmişdir.

Ölkəmizdə idman turizminin inkişaf potensialının olması turizmin bu növünün olduqca əhəmiyyətli olduğunu göstərir.

Bakı şəhərində mövcud olan və inşası davam edən bir çox idman kompleksləri və binaları mövcuddur. Ölkəmizdə idman turizm xidmətlərini göstərəcək müəssisələr əsasən Bakı şəhərində qurulmuşdur. Həmçinin bölgələrdə də idman turizminin inkişafı üçün müəssisələr, komplekslər fəaliyyət göstərir .

Ölkəmizin iqlim şəraiti də idman tədbirlərinin keçirilməsi üçün əlverişlidir. İqlimi kontinentaldır, soyuq qış və isti yaz ayları müşahidə olunur. Dağ əraziləri soyuq və yağışlıdır, buna baxmayaraq düzən əraziləri əsasən qurudur. Qış aylarında havalar soyuq keçməsinə baxmayaraq don olmur. Ölkəmizdə yay ayları isti və günəşli keçir. İqlim şəraitinin münasib olması istər yay, istərsə də qış ayları üçün ölkə ərazisində idman tədbirlərinin keçirilməsinə heç bir maneə törətmir. Qış aylarında Qubada, Qəbələdə mövcud olan komplekslərdə qış idman turizm yarışları təşkil olunur. Təşkil olunan idman tədbirlərində hər il çoxlu sayda turist iştirak edir. Yay idman turizm növləri isə respublikanın əksər regionunda keçirilir [59].

İdmanın qarşılıqlı əlaqədə olduğu sahələrdən biri də turizm sektorudur. Dünyanın əksər şəhər və ölkələrinin iqtisadi dirçəlişi turizm sənayesinin sahəsində həyata keçir. Ölkəyə turist cəlb etmək üçün mühüm idman tədbirlərinə ev sahibliyi etmək istəyinin təməli də məhz bu səbəbə dayanır [50].

İdman turizmi ölkəmizdə inkişaf potensialı olan turizmin növlərindən biridir.

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2016-cı il 6 dekabr tarixdə imzaladığı fərman "Azərbaycan Respublikasında ixtisaslaşmış turizm sənayesinin inkişafına dair Strateji Yol Xəritəsi" İdman turizminə dövlət diqqətinin bir göstəricisidir. İdman turizmi sahəsinə xüsusi diqqət və qayğı göstərilir.

Ölkəmiz dünyada idman ölkəsi statusu ilə tanınır. Azərbaycanın mötəbər idman tədbirlərinə uğurla ev sahibliyi etməsi, nümayəndələrimizin beynəlxalq yarışlarda əldə etdiyi nəaliyyətlər respublikamızın idman ölkəsi olduğunun bir göstəricisidir.

Ölkəmiz bir çox beynəlxalq səviyyəli idman yarışlarına ev sahibliyi etmişdir. Bu da öz növbəsində idman turizminin inkişafına təsir edən bir prosesdir. Ölkəmiz yeniyetmə cüdoçuların Avropa çempionatı, bədii gimnastika üzrə dünya kuboku, bədii gimnastika üzrə 27-ci dünya çempionatı, paralimpiyaçı cüdoçular arasında Avropa çempionatı, Qılıncoynatma üzrə gənclər və kadetlər arasında dünya çempionatı, Gənclər arasında boks üzrə dünya çempionatı, Cüdo üzrə "World Masters" beynəlxalq turniri, Yeniyetmələr arasında sərbəst, yunan-roma, qadın və çimərlik güləşi üzrə dünya çempionatına, Birinci avropa oyunlarına, Formula 1 Grand-prix" yarışlarına,

İslam Həmrəyliyi Oyunları və Avropa Liqasının final oyunu kimi beynəlxalq idman tədbirlərinə ev sahibliyi etmişdir [57].

Ölkəmizi dünyaya tanıdan, müzakirəsi uzun müddət davam edən ən əhəmiyyətli beynəlxalq yarışlardan biri 2015-ci ildə ev sahibliyi etdiyimiz Avropa Oyunları-dır. Bu oyun tarixdə ilk dəfə keçirilən idman yarışdır ki ölkəmizdə 50 Avropa ölkəsinin 10 000 iştirakçısı 30 idman növündə mübarizə aparmışdır. Onların 24-ü Olimpiya, 6-sı isə qeyri- Olimpiya idman növüdür. Yarışlarda Bakının 11, Mingəçevirin isə 1 idman qurğusu istifadə olunmuşdur [56].

17 gün davam edən yarış 28 iyun tarixində Bakı Olimpiya Stadionunda başa çatmışdır. Yarışlarda qeyri-rəsmi medal cədvəlində ilk sıranı isə Rusiya Federasiyasının idmançıları tutub.

Ölkəmizdə 2016-cı ildən başlayaraq isə “Formula 1” Qran-prix yarışını keçirilir. “Bakı şəhər halqası”nda təşkil olunmuş yarışını izləmək üçün Bakıya 47 ölkədən 25 minədək turist səyahət etmişdir. “Formula 1” (F1) ən bahalı idman yarışlarından biridir [54].

2019-cu ildə dünyanın diqqətini özünə yönəldən Azərbaycanda keçirilən ən əhəmiyyətli idman tədbirlərindən biri Formula 1 Qran-Prisi oldu. dünyada 500,0000 izləyici auditoriyasına malik olan Formula 1 onlarla ölkədə nümayiş etdirilir. Bu səbəbdən Yarım milyard insan Bakı şəhərinin müasir görünüşünü seyr edir, paytaxtımızla vizual tanış olur.

Ölkəmizdəki turist sayının artmasında bu yarışmanın böyük əhəmiyyəti vardır.

2018-ci ildə Formula 1 Azərbaycan Qran Prisinde ümumilikdə 94 min tamaşaçı iştirak etmişdir. Formula 1-i izləmək üçün ölkəmizə gələn xarici turistlərin, avtomobilsevərlərin sayı hər il artmaqda davam edir. Bu il yarışmanı izləmək üçün ölkəmizə 78 ölkədən avtooidman həvəskarları gəlmişdir. Bütün dünya vizual olaraq nümayiş etdirilən Qran Prix keçirildiyi Bakı şəhərinin gözəlliyini seyr və onların böyük bir qismi növbəti illərdə ölkəmizə səfər etdirlər [54].

2017-ci il sonunda aparılan araşdırmalara əsasən PricewaterhouseCoopers (Pwc) adlı beynəlxalq audit şirkətinin nəticələrinə görə, Bakıda keçirilmiş “Formula

1” Qran-prix yarışının ilk iki il müddətində ölkə iqtisadiyyatına 277.30000 dollar gəlir gətirmişdir. [58].

İştirakçısı olduğum 2017 İslam Həmrəyliyi Oyunları və ya IV İslam Həmrəyliyi Oyunları (qeyri rəsmi adı Bakı 2017 İslam Həmrəyliyi Oyunları) may ayının 12-22 tarixlərində paytaxt Bakı şəhərində keçirilən növbəti beynəlxalq multi-idman turniri idi [54].

54 ölkənin iştirak etdiyi bu turnirə 59 ölkədən 360 min tamaşaçı bilet satın almışdır. 9 idman növündə 142 idmançı iştirak etmişdir.

Tək bilet satışından Bakıda keçirilən IV İslam Həmrəylik Oyunlarından təxminən 3 milyon manata yaxın gəlir əldə olunmuşdur.

Bu kimi beynəlxalq idman tədbirlrinə (turnirlərə) ölkəmiz məharətlə ev sahibliyi etmişdir.

Azərbaycanda idman turizminin inkişafı üçün istər iqtisadi, istərsə də təbii – coğrafi şərait mövcuddur [66].

## II FƏSİL

### ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ İDMAN TURİZMİ ANLAYIŞININ FORMALAŞMASI

#### 2.1. Məktəblilərin idman turizmi haqqında anlayışının formalaşdırılması

Ümumtəhsil məktəblərində idman turizmi anlayışının formalaşdırılması prosesinə ilk öncə nəzəri biliklərin verilməsilə başlanır.

Nəzəri bilikləri idman turizmi anlayışı, onun növləri, yaş qruplarına görə növləri, məqsədi və əhəmiyyəti təşkil edir [41].

İdman turizmi - əsasını təbii şəraitdə xüsusi idman yürüşləri təşkil edən, müxtəlif çətinlik dərəcəli maneələrin (yollar, keçidlər, təpələr, aşırımlı yollar, mağaralar, su yolları) dəff edilməsilə, insanların fiziki-idman fəaliyyətinin özünəməxsus fəal növüdür [23 s. 5-10].

İdman turizmi həmçinin 3 fəaliyyət istiqamətini özündə birləşdirən idman növüdür. Bura aiddir turizm, idman və nəqliyyat istiqaməti.

İdmanı tədbirlərini izləmək məqsədilə həyata keçirilən səyahətlər əsasında baş tutan idman turizm növünə-aktiv idman turizmi deyilir. Məşhur idman tədbirlərinin keçirildiyi meydanları, stadionları və yaxud idmanla bağlı tarixi məkanların ziyarət edilməsi əsasında baş tutan idman turizm növünə nostalji idman turizmi deyilir [55].

Aktiv idman turizminin turistləri xüsusiyyətcə rəqabəti xoşlayan insanlardır. İkinci növ idman turizmi nostalji idman turizmidir. Nostalji idman turizm növü keçmişdə məşhuü olan idman fəaliyyətlərinin həyata keçirildiyi yerlərə səyahət əsasında yaradılan bir turizm növüdür [28].

İdman turizminin növləri bunlardır:

- Piyada turizmi;
- Xizək turizmi;
- Dağ-piyada turizmi;
- Su turizmi;



- Speleoturizm;
- Yelkən turizmi;
- Hərəkət vasitələrilə (velosiped, at, it, avto-moto) turizmlər;
- Kombinasiyalı turizm;
- Motosiklet turizmi.



Şək. 2.1.

### Piyada turizmi (şək. 2.2.)

Müəyyən edilmiş marşurut üzrə piyada hərəkət etməklə həyata keçirilən fəaliyyət formasıdır. Turizmin bu növündəki əsas məqsəd coğrafi relyef



Şək. 2.2.

üzrə, mürəkkəb relyefi və çətin iqlim şəraiti olan ərazilərdə maneələri piyada dəf etməklə həyata keçirilir [23 s. 18].

İdman turizminin bu növü insanın psixoemosional və fiziki inkişafına hərtərəfli, harmonik təsir göstərir, güc, dözümlülük, nizam-intizam, komanda şəklində işləmək bacarığı kimi müsbət keyfiyyətləri formalaşdırır və inkişaf etdirir. Piyada turizmində turistlər ətraf mühitlə birgə yaşayış qaydalarını təbiətin – fauna (heyvanlar aləmi) və florasının( bitgi aləmi) sirlərini öyrənməyə, turizmin bu növünün texnikasını, ekstremal vəziyyətlərdə düzgün qərar qəbul etməyi, zədə və yaralı olanlara ilk tibbi yardım göstərməyi öyrənirlər [53].

İdman turizminin ən kütləvi və ucuz növü piyada turizmidir.

Milyonlarla insan planlı və yaxud kortəbii şəkildə piyada turizmi ilə məşğul olur.

Cədvəl 2.1.

Piyada turizmi zamanı gündəlik rejim

Vaxt	Görüləcək işlər
Saat-7/00	Yuxudan oyanma
Saat-9/00	Marşruta başlamaq
Saat-13/00	Fasilə
Saat-14/00-16/00	Nahar və istirahət
Saat-16/00-19/00	Marşruta davam etmək
Saat-20/00	Şam yeməyi və axşama hazırlıq

Piyada turizmi fəal istirahətin ən aktiv formasıdır, ətraf aləmin dərk edilməsində ən effektiv vasitədir .

Gənclərin sağlam və harmonik inkişafı üçün geniş imkanlara malikdir.

### Xizək turizmi (şək. 2.3.)



Xizək turizmi xüsusi turizm növüdür ki, o, turizmin digər növlərinin elementlərini də özündə əks etdirir. Bu növlər: müalicə-sağlamlıq turizmi, rekreasiya turizmi, idman turizmi, ekoloji turizmdir [33].

Şək. 2.3.

Xizək turizmi – təyin edilmiş marşrut xətti üzrə qarlı və ya qarlı-buzlu coğrafi relyefdə maneələrin xizəklə dəff edilməsidir [23 s. 18].

Xizək turizmi – idman turizminin mövsümi xarakter daşıyan bir növüdür, xüsusən də dağ-xizəyi – təhlükəli idman növlərindən sayılır [55].

Respublikamızda xizək turizminin inkişafı üçün Şamaxı və Qusar rayonlarında komplekslər fəaliyyət göstərir [59].

İdman turizminin bu növünün əsas xüsusiyyətlərindən biri də turizm marşrutunun yaşayış məntəqəsindən uzaqda yerləşməsidir.

Turistin isti geyimdən əlvə özü ilə götürəcəyi xüsusi ləvazimatlara- iki divarlı turist çadırı, xüsusi turist qızdırıcısı və kostyum aiddir.

### Dağ-piyada turizmi (şək. 2.4.)

Təyin edilmiş marşrut üzrə dağlıq şəraitində dağ aşırımlarını keçməkdən, dağ zirvə və yamaclarına piyada qalxmaqla baş tutan idman turizm növüdür.



Şək. 2.4.

Dağ şəraitindən asılı olaraq idman turizminin sərbəst bir növü kimi formalaşmışdır. Dağ turizmi idman turizminin bütün növlərinə nisbətən daha çox güc və dözümlülük tələb edir [23 s. 21].

Marşrutun planlaşdırılması qeyq olunan zamandan əvvəl başlamalıdır. Orqanizmin dağ şəraitinə uyğunlaşması üçün də, xüsusi hazırlıq lazımdır.

Su turizmi (şək. 2.5., 2.6., 2.7.)

Su turizmi – teploxod, yaxta, müxtəlif tip qayıq və gəmilərlə su hövzələrində -çaylar, kanallar, göllər, dənizlərdə maneələri dəff etməkdən ibarətdir [32].

Su turizmi əsasən kiçik çay və sellərdə təşkil olunur. Bəzi hallarda turistlər böyük su hövzələrində səyahət edirlər [23 s. 24-25].



Şək. 2.5.



Şək. 2.6.



Şək. 2.7.

Su turizmi ilə məşğul olan insanlar hidrologiyanın əsasına dair biliklərə, üzmə qabiliyyətinə, texnika və taktikasına malik olmalıdırlar.

Su motoru və yelkənli qayıqla təşkil olunan su səyahəti xüsusi su turizmi növü sayılır.(şək. 2.6.,2.7.)

### Speleoturizm (şək. 2.8.)

Yeraltı boşluqlarda (mağaralar, mağaralar sistemi) ,qismən su basmış məkanlarda rast gəlinən maneələri dəf etməklə həyata keçirilən idman turizminin bir növüdür.



Şək. 2.8.

Mağara turizminin özünəməxsus xüsusiyyətinə özündə idman turizminin digər növ elementlərini təşkil etməsidir. Mağara turizminə yaşayış məntəqələrindən çox uzaqda yerləşən mürəkkəb relyefli məkanların (yarğanların, keçilməsi çətin olan dərələrin) maneələrinin dəf edilməsi aiddir. Bəzən bu səyahət piyada, su və xizək turizmi ilə tamamlana bilər. Mağara turizmi özündə alpinizm və dağ-piyada turizmi elementlərini də cəmləyir [23 s. 29].

İdman turizminin növləri arasında ən çətini və mürəkkəbi mağara turizmi hesab edilir. Mağara turizmi digər turizm növləri müqayisədə daha çox xüsusi hazırlıq tələb edir.

Hərəkət vasitələri ilə (velosiped, at, it, avto-moto) turizmlər.

Mürəkkəb şəraitdə olan ərazilərin , dağlıq coğrafi relyefi çətin keçilən və ya sərt iqlimi olan məkanlardakı maneələrin velosiped, heyvanlarla, avto, moto vasitələrlə keçilməsi nəzərdə tutulan marşrutdur [22 s. 23].

İdman turizminin bir növü də-Velosiped turizmidir (veloturizm də deyilir).

Velosiped turizmi – kütləvi turizm növüdür.

Kütləvi idman turizminin bu növü aktiv idman növü hesab edilir. (şək. 2.9.)

Populyar istirahət növlərindən biri də avtomobil turizmidir [26].



Şək. 2.9.

Sağlamlıq və ekoloji turizm növlərindən biri də veloturizmdir. Turizmin bu növü sürət, azadlıq hissi, həcmçinin açıq havada ekskursiyaların təşkili və istirahətin əsasını təşkil edir.

Velosiped turizmin marşrutları müxtəlif məkanları: düzənlik, ara yollar və dağ aşırımlarını əhatə edir [27].

Velosipedin digər səyahət vasitələri ilə müqayisədə üstün tərəflərindən biri ondadır ki başqa nəqliyyat vasitələri ilə onu daşımaq və qısa zaman ərzində təmir etmək olur.

Velosipedlərin növləri:

- Şosse velosipedi
- MTB (dağ velosipedi).
- Şəhər velosipedi (citybike).
- Turist velosipedi (touring).

Velosiped turizmi 6 çətinlik dərəcəsinə bölünür. 1-ci dərəcə ən sadə, 6-cı dərəcə ən mürəkkəb hesab olunur. Mraşrutun mürəkkəblik dərəcəsi velosəyahətin Metodikasına əsasən təyin edilir.

Cədvəl 2.2.

#### Veloturizmin mürəkkəblik dərəcələri

Çətinlik dərəcəsi	Davamətmə müddəti	Veloturistlərə tələblər
I ç/d	6 gün ərzində 300 km məsafə (+1 dayanacaq)	Bütün arzusunda olanlar
II ç/d	8 gün ərzində 400 km məsafə (+1-2 dayanacaq)	I ç/d-ni keçənlər
III ç/d	10 gün ərzində 500 km məsafə (+2 dayanacaq)	II ç/d-ni keçənlər
IV ç/d	13 gün ərzində 600 km məsafə (+2-3 dayanacaq)	III ç/d-ni keçənlər
V ç/d	16 gün ərzində 700 km məsafə (+3 dayanacaq)	IV ç/d-ni keçənlər
VI ç/d	20 gün ərzində 800 km məsafə (+4 dayanacaq)	V ç/d-ni keçənlər

Motosiklet turizmi - hərəkət motosiklet vasitəsilə həyata keçirilir, aktiv istirahət həm də, idman turizminin bir növü hesab edilir.

Kombinasiyalı turizm- müxtəlif növ turizm elementlərini özündə əks etdirən yürüşlərdən ibarətdir.

Yaş qruplarına görə idman turizminin növləri:

- Uşaq turizmi; [42].
- Gənclər turizmi;
- Böyüklər üçün turizm;
- Ailə turizmi;
- Hərəkət məhdudluğu olan insanlar üçün turizm [55].

İdman turizmi sağlam həyat tərzinin formalaşmasında bir vasitədir. İnsanların fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam olmasına, aktiv həyat tərzinin formalaşmasına müsbət təsir göstərir.

İdman turizmi insanlarda mübarizə, rəqabət, maneələri dəf etmə bacarığı kimi xüsusiyyətlərin formalaşmasında rol oynayır.

İdman turizmi insanlarda komanda ruhunu, dostluq və yoldaşlıq münasibətini, müstəqillik, qarşılıqlı yardım kimi mənəvi keyfiyyətləri, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqə, ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirir. Bundan əlavə, idman turistləri əqli çevikliyə, çətin anlarda dəqiq qərarlar qəbul etmək qabiliyyətinə və çox yönlü biliyə malikdirlər. İdman turizmi fiziki qabiliyyətlərin inkişafında bir vasitədir [23 s. 5-10].

İdman turizmi:

- Sağlam həyat təzi üçün motivasiyanın formalaşdırılması;
- Yeniyetmələrin uğurlu sosiallaşması;
- Komandada uğurla qarşılıqlı əlaqə qurmaq bacarığı;
- Fərdi hərəkət etmək, qərar qəbul etmək və onlar üçün məsuliyyət daşımaq bacarığı- kimi xüsusiyyətləri formalaşdıran bir vasitədir [65].

İdman turizmi təbiət, sosial, humanitar, tətbiqi elm sahələri (geologiya, təbiətşünaslıq, hidrologiya, zoologiya, meteorologiya, astrologiya, coğrafiya, biologiya, fizika, kimya, diyarşünaslıq, tibb, tarix, bədən tərbiyəsi, hərbi ) üzrə fənlərarası əlaqələrin inkişafı əsasında insanlarda dünya haqqında vahid mənzərənin formalaşdırılması, dünyagörüşününün və elm sahələri haqqında biliklərinin artırılmasında bir vasitədir.

## 2.2. Respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman komplekslərilə tanışlıq və turları (ekskursiya) təşkili qaydaları

T.Bəhramov adına Respublika Stadionu. Ümumi sahəsi 20 hektar olan arena 1951-ci il sentyabrın 16-da istifadəyə verilib. Stadionun əsas futbol meydançasının ölçüləri 105x72 metrdir. Meydançanın ətrafı 8 zolaqdan ibarət uzunluğu 400 metr olan atletika cığırı ilə əhatə olunmuşdur.

Stadionda əlavə olaraq köməkçi zallar da mövcuddur: eni 25, uzunluğu 50 metr olan güləş zalı, həmçinin boks zalı (25 m x 10 m), 2 müxtəlif futzal zalı, 1 açıq havada mini-futbol meydançası daxildir.

Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionu 2012-ci il 16 avqustda əsaslı təmirdən sonra yenidən istifadəyə verilmişdir. (şək. 2.10.)



Sək. 2.10.

Bakı İdman Sarayı. 1974-cü ildə inşa edilmiş Bakı

İdman Sarayı Danizkənarı Milli parkda fəaliyyət göstərir. 2015-ci ildə isə müasir tələblərə uyğun olaraq yenidəntəmir edilmişdir. Ölkəmizin ev sahibliyi etdiyi Birinci Avropa Oyunlarının badminton və stolüstü yarış növləri burada keçirilib. Fiziki cəhətdən məhdud imkanlı tamaşaçılar və paralimpiyaçılar üçün binanın bütün sahələrindən tam istifadə edə bilmələri nəzərə alınaraq, daxildə 6 lift şaxtası inşa edilib və müasir liftlər quraşdırılıb [56].

Respublika Velotreki. Veolsiped treki ölkəmizdə (Bakı şəhərində) 1980-ci ildə istifadəyə verilib. Trekin ümumi ərazisi 13 hektarı təşkil edir.

Müasir standartlara cavab verən bu idman qurğusunda velosiped trekindən əlavə, mini-futbol meydançası, BMX velosipedçilərinin hazırlanması üçün “Pamp park”, velosiped mağazası və digər xidmət sahələri fəaliyyət göstərir.

Respublika Olimpiya Mərkəzi. 1982-ci ildən fəaliyyət göstərir. 2007-ci ildən isə əsaslı təmirdən sonra yenidən istifadəyə verilmişdir.

0,21 hektar ərazisi olan mərkəzdə yüngül atletika manejinin uzunluğu 96 metr, eni isə 30 metrdir. Manejin ətrafında 3 dairəvi və 3 düz olmaqla 6 qaçış zolağı



quraşdırılıb. Dairəvi zolaqlar 200, 207 və 217 m , düz qaçış zolaqlarının uzunluğu isə 100 m təşkil edir. [52]

Manej həmçinin baryerlər, şüvüllə və hündürlüyə tullanma üçün müasir avadanlıqlarla təchiz olunub.

**Bakı Olimpiya İdman Kompleksi.** Bakı Olimpiya İdman Kompleksi ölkəmizdə istifadəyə verilən bu tipli ilk idman qurğularındandır. 2000-ci il oktyabrın 21-də Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin hazırkı prezidenti Jak Roqqun iştirakı ilə açılış mərasimi keçirilmişdir. 2 zaldan ibarət kompleks sayca 560 tamaşaçı tutumuna malik böyük, 430 nəfərlik tribunaya malik kiçik zaldan ibarətdir. Hazırda kompleksdə bədii gimnastika və voleybol idman növləri inkişaf etdirilir [52].

**Maştağa Olimpiya İdman Kompleksi.** 2001-ci il dekabrın 29-da fəaliyyətə başlayıb. Uşaq və gənclərin bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaları üçün fəaliyyət göstərən kompleks Bakı şəhəri Sabunçu rayonu ərazisində yerləşir.



Şək. 2.11.

Bir çox idman növləri üzrə respublika miqyaslı yarışlar təşkili Maştağa Olimpiya İdman Kompleksində həyata keçirilir. 600 nəfər tamaşaçı tutumuna sahib olan zalda həndbol, futzal, voleybol kimi komanda idman növləri həmçinin , güləş, cüdo, ağırlıqqaldırma, karate və s. kimi fərdi idman növləri ilə məşğul olmaq mümkündür. Kompleksin ərazisində tennis kortu, yüngül atletika cığırı və voleybol meydançası da var. Kompleksdə cüdo, kikkboxinq və karate idman növləri ilə məşğul olmaq üçün şərait mövcuddur. (şək. 2.11.)

**Paralimpiya İdman Kompleksi.** 2008-ci il avqustun 28-də istifadəyə verilən kompleks Sumqayıt şəhərində yerləşir. Respublika və beynəlxalq səviyyəli yarışların keçirilməsi, təlim-məşq toplanışlarının təşkili üçün kompleksdə hər cür şərait yaradılıb. 2,25 hektar ərazisi olan kompleks müasir avadanlıqlarla təchiz olunmuşdur. 130 nəfərlik akt salonu, trenajor, əl oyunları, böyük və kiçik atıcılıq zalları, açıq futbol və voleybol meydançaları, qapalı üzgüçülük hovuzu kompleksə daxildir. Əlillərin sərbəst hərəkəti üçün lazımi şərait yaradılıb, müasir tipli liftlər fəaliyyət göstərir.

Kompleksdə fəaliyyət göstərən qapalı hovuzunun uzunluğu 25, eni isə 10 metrdir. 32 metr uzunluğu, 24 metr eni olan əsas idman salonu 210 tamaşaçı tutumuna malikdir. Kompleksin də var. 25x12 metr və 10x12 metr ölçülü atıcılıq tirləri kompleksdə fəaliyyət göstərir. Hər birində eyni zamanda 8 atıcı məşq edə bilər. [52]

Bakı Tennis Akademiyası. Respublikamızda bu tipdə inşa edilmiş ilk idman qurğusu olan Bakı Tennis Akademiyası 2009-cu il may ayının 5-dən fəaliyyət göstərir. 2,7 hektar ərazisi olan akademiya 8-ci mikrorayonda yerləşir. 4070 kvm-lik ərazisində idmanın bu növü ilə məşğul olmaq üçün hər cür şərait yaradılıb. Qapalı zalın uzunluğu 126, eni 36 metrdir. 407 nəfər tamaşaçı tutumuna malikdir.



Şək. 2.12.

Kortların hər birinin sahəsi, beynəlxalq standartlara uyğun olaraq, 670 kvadratmetrə bərabərdir. Bakı Tennis Akademiyasının ərazisində idman hovuzu və məşq zalı da fəaliyyət göstərir. Eyni zamanda, 3 min tamaşaçı tutumuna malik olan ümumi sahəsi 2510 kvadratmetr olan, mərkəzi universal stadion da istifadəyə verilib. Stadionda tennislə yanaşı, voleybol, mini-futbol, basketbol, həndbol, çimərlik voleybolu, güləş, boks və idmanın digər növləri üzrə ən mötəbər çempionatlar və turnirlər keçirmək mümkündür. (Şək. 2.12.)

“Sərhədçi” İdman Olimpiya Mərkəzi. 2009-cu il avqustun 31-də istifadəyə verilən “Sərhədçi” İdman Olimpiya Mərkəzi Azərbaycan Respublikası Dövlət Sərhəd Xidmətinin nəzdində fəaliyyət göstərir. 3 hektar əraziyə malik olan bu idman qurğusu üçmərtəbəli universal zalda, idmanın müxtəlif növləri ilə məşğul olmaq üçün 2 açıq meydançadan, üzgüçülük hovuzundan, avtomobil dayanacağından, yardımçı binalardan və mehmanxanadan ibarətdir. 2500 nəfər tamaşaçı tutumu olan mərkəzdə universal zalla yanaşı, birinci mərtəbədə hovuz, fitness salonu, idmanın ağır atletika, bədii gimnastika, müxtəlif döyüş növləri üzrə məşq zalları, məşqçilər üçün otaqlar, sauna, anbarlar və camaşırxana var.

Suyun temperaturunun sabit saxlanmasına nəzarət üçün kompleksin üzgüçülük hovuzunda xüsusi quraşdırılmış qurğular mövcuddur .

Mərkəzin xidmətlərindən “Sərhədçi” idman klubuna üzv olan adi vətəndaşlar da istifadə edə bilirlər. Mərkəzdə 32 idman növü ilə məşğul olmaq üçün şərait mövcuddur.



Şək. 2.13.

normativlərinə əsasən, stadiona tamaşaçıların daha çox piyada və ictimai nəqliyyatla gəlməsi nəzərdə tutulub. (şək. 2.13.)

Birinci Avropa Oyunlarının tənənəli açılış və bağlanış mərasimlərinin, eyni zamanda, atletika yarışlarının keçirildiyi stadion beynəlxalq standartlara tam olaraq cavab verir. Stadionda tribunalar, qaçış zolağı və digər infrastruktur yaradılıb. Əsas və köməkçi stadionlardan, həmçinin mexaniki binadan ibarət olan stadionda əlil tamaşaçılar, VVIP, VIP, CIP və media bölmələri mövcuddur.

Bakı Kristal Zalı. Bakı Kristal Zalı 2012-ci il mayın 7-də istifadəyə verilmişdir. Bakı Kristal Zalı əksər hallarda idman qurğusu kimi istifadə olunur. Kompleks Xəzər dənizinin Bakı buxtasında, Dövlət Bayrağı Meydanı ətrafında yerləşir.

Avtomobil idmanı üzrə “V1 Challenge Azerbaijan” yarışının təqdimat şousu, birinci Avropa Oyunlarının voleybol, boks, karate, taekvondo və qılıncoynatma yarışları, dünya şahmat olimpiadası, qadın voleybol komandaları arasında Çempionlar Liqası yarışları və həmçinin bir çox ölkə miqyaslı yarışlar məhz burda keçirilib [52].

IV İslam Həmrəylik Oyunlarının bəzi yarışları Bakı Kristal Zalda keçirilib.

Milli Gimnastika Arenası. 2014-cü il aprelin 16-da fəaliyyətə başlayan qurğu gimnastika zalı əsas yarış və köməkçi məşq hissələrindən ibarətdir. Yarışların miqyasından asılı olaraq, arenanın əsas hissəsində oturacaq yerlərinin sayını 5 mindən 9 minə qədər artırmaq mümkündür. Dünya standartlarına uyğun inşa olunan kompleksdə mətbuat mərkəzi, ilk tibbi yardım məntəqəsi, xoreoqrafiya, trenajor zalları, dopinq nəzarəti, inzibati otaqlar, mağazalar, kafelər və digər yardımçı sahələr

Bakı Olimpiya Stadionu. 2015-ci il martın 18-də istifadəyə verilən stadion təxminən 50 hektar ərazidə inşa edilən, hündürlüyü 62 metr olan 6 mərtəbədən təşkil olunub. Stadion 68 min tamaşaçı tutumuna malikdir. Olimpiya

yerləşir. Dünyanın ən yaxşı gimnastika komplekslərindən biri olan bu idman qurğusunun öz oteli də var.

Bakı Atıcılıq Mərkəzi. 2015-ci il martın 9-da istifadəyə verilən mərkəz Avropada fəaliyyət göstərən ən böyük atıcılıq komplekslərindən biridir. Güllə atıcılığı sahəsində 10, 25, 50 və 300 metr məsafə üzrə yarışların təşkili mümkündür. Qapalı atış tirində 10 m-lik məsafəyə 80 idmançının eyni zamanda yarışmasına imkan verən atış xətti yaradılmışdır. 25 m-lik məsafəyə yarımqapalı atış tirində eyni zamanda 50 idmançı yarışa bilər. 50 m-lik məsafəyə yarımqapalı atış tirinin xəttində isə 80 idmançıya eyni andayarışa bilər. 300 m-lik məsafəyə yarımqapalı atış tirində də yarışların keçirilməsi üçün şərait mövcuddur. (Şək. 2.14)



Şək. 2.14.

Stend atıcılığında 5 atış meydançası təsis edilib. 75 hədəftullayıcı avadanlıq səngər atış hərəkətləri üçün quraşdırılıb. Dairəvi atış hərəkətləri üçün isə 5 qüllədə isə 10 hədəftullayıcı avadanlıq inşa edilmişdir.



Şək. 2.15.

Bakı "Su İdman Sarayı". 2015-ci il aprelin 20-də fəaliyyətə başlayan bu idman qurğusu ümumi sahəsi 72 min kvadrat m olan 6 hektarlıq ərazini təşkil edir. (şək. 2.15.)

3 hovuzun inşa edildiyi idman qurğusunda yerli və beynəlxalq yarışlar keçirilir. Əsas hovuzun uzunluğu 50, eni 25, dərinliyi isə 2,5-m-dir.

1, 3, 5, 7,5 və 10 metr hündürlük dərəcəsi olan beş pilləli suya tullanma platforması var. Əsas zaldakı hündürlükdən suya tullanma hovuzunun uzunluğu isə 25 metrdir [52].

Su İdman Sarayında inşa edilən ikinci zal məşqlər üçündür. Burada olan üzgüçülük hovuzunun uzunluğu 51, eni 20 metrdir. Qurğu 6 mindən çox tamaşaçı tutmuna malikdir. Kompleksdə üzgüçülər üçün xüsusi məşq avadanlığı quraşdırılan fitnes akrobatika, ağır atletika zalları mövcuddur.

Bir çox rayonlarımızda (Tovuz, Qazax, Şəmkir, Şamaxı, Şəki, Bərdə, Quba, Zaqatala, Masallı, Ağdam, Qusar və s Olimpiya idman kompleksləri) idman qurğuları, kompleksləri fəaliyyət göstərir.

Turların təşkili qaydaları. Turların təşkili zamanı hazırlıq prosesinin, turun turizmin hansı istiqamət fəaliyyətinə uyğun olması, turun təşkili zamanı onun prinsiplərinin, yerinə yetirdiyi funksiyaların, turun mərhələlərini elmi olaraq müəyyənləşdirmək zəruri qaydalardandır [35].

Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkili və tətbiqi məqsədinə görə turizmin ekskursiya fəaliyyət bölməsilə keçirilir. Çünki ekskursiya turistin (ekskursantların) ətrafı əyani olaraq dərk etməsinin ən optimal formasından biridir [4]. Ekskursiyanın təşkili hazırlıq mərhələsi ilə başlayır. Hazırlıq mərhələsini səyahət ediləcək obyekt haqqında məlumatlar toplamaq və səyahət planını tərtib etmək təşkil edir. Səyahət planını- marşrutun növü, turistlərin sayı, səyahət obyektinin coğrafi mövqeyi, səyahətin baş tutmasının vaxt intervalı və ehtiyaclar təşkil edir [21].

Rəhbər (bələdçi) turistlərə səyahət marşrutunun növü, səyahət ediləcək obyekt barədə məlumat verməli, onların diqqət etməli olduqları məqamları açıqlamalıdır. Eyni zamanda turistin təhlükəsizliyini təmin etməlidir [46].

Ekskursiyanın sonunda turistlərin səyahətlə bağlı təsəsuratları, təklifləri, iradları qeydə alınır. Ekskursiyanın təşkili prosesi qiymətləndirilir.

### **2.3. İdman turizmi elementlərinin fiziki tərbiyə dərində tətbiqi**

Məktəb yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin həyata keçirildiyi sahələrdən biri təhsil idarələrinin ümumtəhsil məktəblərində (lisey, kollec, peşə təmayüllü məktəb, internat, xüsusi istiqamətli məktəblər) -də fiziki tərbiyənin təşkilidir.

Məktəb yaşlı uşaqların fiziki məşğələlərinin təşkilinin 1 forması da dər məşğələsidir.

Dər məşğələsi- Fiziki tərbiyə dər bədən tərbiyəsinin əsas baza formasıdır.

Fiziki tərbiyə dərsinin marifləndirici, tərbiyələndirici və sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti var [15].

Fiziki tərbiyə d rsleri  agirdlerin hormonik v  hərtərəfli inkişafına, həyata hazırlıĝa v  əmək fəaliyyətinin yüksəldilməsinə istiqamətlənən fəaliyyət formasıdır [31].

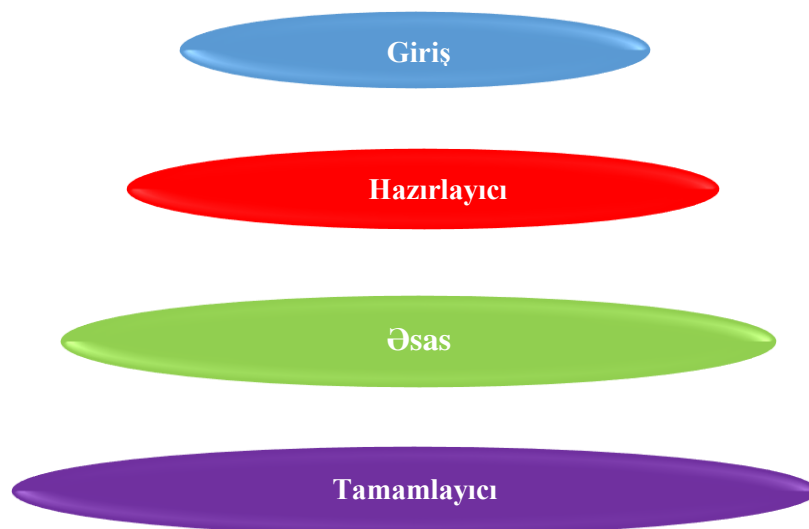
Bu fəaliyyət formasında bir sıra vəzifələr yerinə yetirilir:

1. Orqanizmin hormonik inkişafi, saĝlamlıĝın möhkəmləndirilməsi, xarici mühitə qarşı müqavimətin v  əmək qabiliyyətinin artırılması;
2. Hərəkətlərin texnikasına yiy l ndirilm , hərəki fəaliyyətlərə dair bilik, bacarıq və vərdişlərin şüurlu  kild  formalaşdırılması və d yi n  raitd  t bqiinin t kmill sdirm k;
3. Uşaqlarda hərəki fəaliyyət ilə baĝlı intellektual, iradi, emosional keyfiyyətləri formalaşdırmaq;
4.  agirdlerin  xsi həyatlarında daimi olaraq bədən tərbiyəsi ilə müstəqil m  ĝul olmaq tələbatını tərbiyə etmək.

Fiziki tərbiyə dərsi məktəbliləri fiziki hərəkətlərlə tanış edir. Məktəblilər fiziki tərbiyə d rslerində əsas hərəkətlərin texnikasını mənimsəyir və fiziki keyfiyyətlərini inkişaf etdirirlər. Eyni zamanda fiziki tərbiyə d rsleri uşaqları idman növləri haqqında da maarifl ndirir.

Fiziki tərbiyə dərsinin hissələri və onların vəzifələri.

Fiziki tərbiyə dərs forması 4 hissədən ibarətdir: [16]



Giriş hissə 3-5 dəqiqəni təşkil edir.

Giriş hissədə müəllim sinifi sərşaya düzür, diqqəti cəlb edici hərəkətlər verir, salamlaşır, davamiyyəti qeyd edir, dərşin mövzusu, məqsəd və vəzifələri, motivasiya, tədqiqat sualı, təhlükəsizlik haqqında məlumat verir. Giriş hissədə illik plana əsaslanan dərşin mövzusu uşaqalara bəyan edilir [65].

Dərşin mövzusunadan asılı olaraq məqsədi müəyyənleşir.

Hazırlayıcı hissə 10-12 dəqiqəni təşkil edir.Mövzu ilə əlaqədar sərşa və ümuminkişaf etdirici hərəkətlər (yerişlər, qaçışlar, bədənin və oynaqların mütəhərriqliyi üçün hərəkətlər və s.) verilir [16].

Əsas hissə 23-25 dəqiqəni təşkil edir. Dərşin məqsəd və vəzifələrinə nail olmaq üçün mövzu ilə əlaqədar mütəhərrik oyunlar və fiziki hərəkətlər təyin edilir.

Dərşin tamamlayıcı hissəsi 3-5 dəqiqəni təşkil edir.Tamamlayıcı hissə özü də 3 yerə bölünür: orqanizmin bərpa olunması, formativ qiymətləndirmə və evə tapşırırq.

Daha sonra müəllim şagirdləri ilə xüdafizleşib onları yola salır.

İdman turizmi elementlərinin bədən tərbiyəsi dərşlərində tətbiq edilməsində hədəf seçilmiş yaş qrupu orta məktəb yaşlı şagirdlərdir.

Tədqiqat 12-15 yaşlı yeniyetmələr üçün üçün nəzərdə tutulmuşdur. Ola bilər ki, ibtidai sinif şagirdləri 10-11 yaşında dərşə gəlsin. Bu cür uşaqalar, əlbəttə ki, dərşlərə cəlb edilməlidirlər, çünki onlar son dərəcə maraqlıdırlar və gələcəkdə gələcək qrupun "nüvəsini" təşkil edə bilərlər.



Yeniyetməlik dövrü onunla xarakterizə olunur ki, orqanizmdə dərin fizioloji dəyişikliklər baş verir, psixika sürətlə inkişaf edir, 12 - 17 yaşlı yeniyetmələr, bir çox müəllimlərin qeyd etdiyi kimi (AA Ostapets, VS Mukhina) aktivdirlər, "özlərini axtarırlar", peşə seçiminə yönəlmiş yaş dövrüdür.

Orta məşktəb yaşlı şagirdlərin fiziki inkişafı sürətli boy artımı və bədən ölçülərinin artması ilə təsrifləndirilir. İlik boy artımı ayaqların hesabına 4-7 sm. uzanır. Bədən çəkisi hər il 3-6 kq artır. Daha intensiv boy artımı oğlanlarda 13-14 yaşlarında 7-9 sm., qızlarda isə 11-12 yaşlarında 7 sm. qədər olur [24].

Bu yaşlarda əzələ sistemi də yüksək tempə inkişaf edir. 13-14 yaşından oğlanlarda və 11-12 yaşından qızlarda əzələ lifləri qalınlaşmağa və bunun hesabına görə əzələ kütləsi artmağa başlayır [2].

Cədvəl 2.3.

## Bədənin normal çəki göstəriciləri

Sinif	Oğlanlar 			Qızlar 		
	Orta boy (sm.)	Bədənin çəkisi (kq.)	ÜVS	Orta boy (sm.)	Bədənin çəkisi (kq.)	ÜVS
VII	151-163	43,3-54,4	73	149-165	39,3-53,0	76
VIII	154-167	46,5-55,5	73	155-170	45,4-56,8	74
IX	156-167	50,3-58,5	72	159-175	50,4-62,7	75

Oğlanlarla müqayisədə cinsi inkişaf qızlarda 1-2 il tez başlayır. Eyni sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə məşğələlərində dərslərin kollektiv şəkildə təşkili və keçirilməsi zamanı fiziki yüklərin verilməsində fərdi yanaşmaya diqqət etmək lazımdır [16].

Bu yaş dövrlərində tənəffüs sistemi sürətlə inkişaf edir. 11-14 yaşlarında ağ ciyərlərin hava tutumu 2 dəfə artır. AHT oğlanlarda 1800 ml.-dən (12 yaş) 3100 ml. qədər (15 yaş); [24]

Qızlarda isə AHT 1400 ml.-dən (12 yaş) 2500 ml. qədər (15 yaş) artır [16].

Cədvəl 2.4.

## Ağ ciyərlərin həyat tutumu
































Sinif	Oğlanlar	Qızlar
VII	2550-2700	1850-2100
VIII	2750-2900	2150-2300
IX	2950-3100	2350-2500



Fiziki qabiliyyətlərin inkişafı üçün ən əlverişli vaxt yeniyetməlik dövrünə təsadüf edir. Ayrı-ayrı fiziki qabiliyyətlər bu yaş dövrlərində sürətlə inkişaf edə bilər (cədvəl 2.5.).

10-15 yaşlı məktəblilərin sensitiv (həssas) yaş mərhələsində fiziki qabiliyyətlərin inkişafı (L.P.Matveyevə görə) [16]

Cədvəl 2.5.

FİZİKİ QABİLİYYƏTLƏR		Y A Ş			
		11-12	12-13	13-14	14-15
Qüvvə	Xüsusi qüvvə				
	Sürət-qüvvə				
Sürət	Hərəkət tezliyi				
	Tək hərəkət sürəti				
	Hərəkət reaksiya vaxtı				
Düzümlük	Statik rejim				
	Dinamik rejim				
	Maksimal int. zonası				
	Submaksimal int. Zonası				
	Böyük intensivlik zonası				
	Orta intensivlik zonası				
Cəldlik	Kiçik intensivlik zonası				
	Sadə koordinasiya				
	Mürəkkəb koordinasiya				
	Tarazlıq				
Mütəhərriklik	Hərəkətlərin dəqiqliyi				
			 		

Fiziki tərbiyə” fənni üzrə şagirdin ümumi orta təhsil səviyyəsində təlim nəticələri aşağıdakılardan ibarətdir: [65]

- Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün hərəkətlər kompleksi seçir və onları müvafiq rejim və üsullarla yerinə yetirir;
- Fiziki hazırlığını təkmilləşdirmək və sağlamlığını möhkəmləndirmək üçün vasitə və tədbirlər müəyyənləşdirib icra edir, hərəkəti qabiliyyətlər üzrə müəyyən edilmiş normativləri yerinə yetirir;
- Hərəkəti fəaliyyət prosesində müvafiq təhlükəsizlik qaydalarına, tibbi gügüyenik tələblərə, gün rejiminə əməl edir;
- Kollektiv fəaliyyət zamanı öz yerini və rolunu müəyyənləşdirib, zəruri məqamlarda qabqıl və həlledici mövqe tutur, hərəkəti potensialını reallaşdırır, əməkdaşlıq bacarıqları nümayiş etdirir.

Fiziki hərəkətlər 11-15 yaşlı şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas vasitəsidir. fiziki hərəkətlər vasitəsi ilə bu yaş dövründə (yeniyetmələrdə) həyatı bilik və bacarıqlar formalaşır, fiziki qabiliyyətlər inkişaf edir və orqanizmdə uğunlaşma baş verir [16].

Fiziki tərbiyənin bu yaş dövründəki (11-15 yaş) şagirdlər üçün xüsusiyyətləri ondan ibarətdir ki, baza idman növlərində (gimnastika, atletika, idman oyunları və təkmübarizlik elementləri) olan hərəkətlərin dərinləşdirilmə təlimi keçirilir. Uşaqların bu yaş dövründə fərdiliyi daha çox bilinir və artır. Fiziki qabiliyyətlərin inkişafı və təlim prosesi zamanı bunu nəzərə almaq vacibdir [14].

Dərs prosesində tətbiq olunan metod və vasitələrdə cinsi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması, vacib məsələlərdəndir. Dərs prosesi zamanı ciddi reqlamentləşdirilmiş, oyun və yarış metodlarından geniş istifadə olunur [49].

Bizə elə gəlir ki, formalaşan şəxsiyyətə kompleks təsir göstərən idman turizmi bütün bu tələblərə cavab verir [20].

İdman turizm elementlərindən istifadə bədən tərbiyəsi dərslərinə marağın artmasına, şəxsiyyətin sağlam və mənəvi inkişafının səbəb olur. Müntəzəm olaraq turizm elementlərinin tətbiq olunması idman dərslərində məktəblilərin fiziki

inkişafına, fiziki hazırlığına, bir çox fizioloji sistemlərin funksional vəziyyətinə müsbət təsir göstərir [38].

Məktəbdə idman turizmi elementləri tətbiq olunan bədən tərbiyəsi dərslərinin əsas prinsipi uşağın fərdi qabiliyyətlərinin inkişafına, onun müsbət emosional vəziyyətinin qorunub saxlanılmasına yönəlib. Bu məqsədə nail olmaq üçün turizm yönümlü oyunlar, estafetlər əvəzsiz rol oynayır [40].

İdman turizm elementləri tətbiq edilən bədən tərbiyəsi dərsləri özünəməxsus xüsusiyyətlərə malikdir:

➤ Birincisi, belə dərslərin məzmununa müxtəlif fiziki tapşırıqların yerinə yetirilməsi, təbiət haqqında biliklərin genişləndirilməsi, insanın ona qayğıkeş münasibətinin formalaşdırılması daxil edilməlidir.

➤ İkincisi, Turizm elementlərindən istifadə etməklə bədən tərbiyəsi dərsi vahid məzmun xəttinə uyğun olmalı və oyun formalarından geniş istifadə etməyi nəzərdə tutmalıdır ki, bu da fiziki hərəkətlərə artan marağı və şüurlu tələbatı təmin edir [36].

➤ Üçüncüsü, bu dərslər əsasən açıq havada keçirilir ki, bu da bədən tərbiyəsinin əsas vəzifələrindən birini – sağlamlaşdırıcı məsələləri həll etməyə imkan verir.

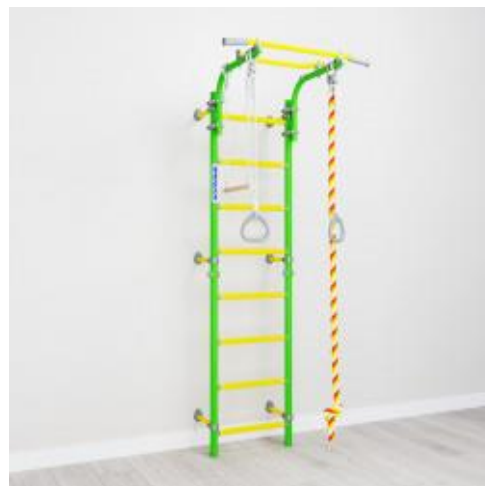
Dərslərdə tətbiq olunan turizm elementləri:

Gücün inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş təlimlər:

- Dirəyə bərkidilmiş kəndir nərdivanına qalxmaq (İsveç divarı). Nərdivanın hündürlüyü şagirdlərin fiziki hazırlığından asılı olaraq dəyişir ( 2; 3; 5-m); (şək. 2.16.)

- İki komanda arasında müxtəlif diametrlə kəndirlərin dartılması;

- Gimnastika skamyasında atlama. (şagirdlərin bel çantasını bir top əlavə etməklə) növbə ilə sağ və sol ayaqlarını skamyaya qoyaraq tullanırlar) [45].



Şək. 2.16.

Koordinasiya bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün məşqlər:

- "paralel relslər" keçmək;
- "kəpənəyin" keçidi. İki uzanan paralel kəndir ortada bir karabin ilə bağlanır. İpin bir tərəfindən digərinə keçmək lazımdır; [36]



Şək. 2.17

-Şagirdlər gimnastika skamyasının nazik hissəsində yeriyərək xəyali su maneəsini aşırırlar, kürək çantasına top əlavə etməklə tapşırığı çətinləşdirə bilərsiniz. (şək. 2.17.)

Çeviklik məşqləri:

- Qayaya dırmanma.(dırmanma divarı) Yalnız rəngli lentlə işarələnmiş çubuqlardan istifadə edərək, dırmaşmaq; (şək 2.18.)
- "Maneəni" aradan qaldırmaq. Müxtəlif hündürlükdə atletik maneələr istifadə olunur, xaotik bir şəkildə yerləşdirilir, onların altında sürünmək lazımdır [49].

Dözümlülyün inkişafı üçün məşqlər:

- Maneə zolağı (paralel kanatlar, "bataqlıq" və s.).

Xəyali su hövzəsini və ya bataqlığı keçmək üçün- gimnastika skamiyasından keçid daha sonra hündürlükdən asılmış iplə maneənin keçilməsi [45].

Sürət keyfiyyətlərinin inkişafı üçün məşqlər:

- İsveç divarına dırmanma; (şək. 2.16.)
- Turist elementlərindən istifadə etməklə estafet yarışı (turist karabinini taxmaq, düyünləri bağlamaq, turist kürək çantasını daşımaq və s.) [44].



Şək. 2.18.

### III FƏSİL

## PEDAQOJİ EKSPERİMENTİN TƏŞKİLİ KEÇİRİLMƏSİ VƏ NƏTİCƏLƏRİ

### 3.1. Pedaqoji eksperimentin təşkili və keçirilməsi

Tədqiqatın vəzifələrini həyata keçirmək üçün Bakı şəh, Nərimanov rayonu Təhsil Nazirliyinə tabe “Ankara məktəbi” məktəb liseyində 3 ay müddətində pedaqoji eksperiment təşkil olunmuşdur. Eksperimentdə “Ankara məktəbi” məktəb liseyinin 8A sinif şagirdləri iştirak etmişlər. “Ankara məktəbi” məktəb liseyi 8A sinifinin fiziki tərbiyə müəllimi (Əliyev Süleyman) eksperimentin təşkil olunmasında və keçirilməsində bizə kömək edərək, öz pedaqoji təcrübəsini bizimlə bölüşmüşdür.

Ümumtəhsil məktəblərinin 8-ci sinif üçün fiziki tərbiyə fənni üzrə yarımillik dərslər planı 36 saat təşkil edir. Bu isə 36 dərslər deməkdir. Təşkil etdiyimiz eksperiment Oktyabr- Yanvar aylarını əhatə etdiyi üçün bu 36 dərslər deməkdir.

Ümumtəhsil məktəblərinin 8-ci sinif üçün fiziki tərbiyə fənninin planına müdaxilə etmədən 3 ay ərzində təşkil olunacaq 36 dərslər prosesinin 18-də iştirak etməyi və eksperimenti həyata keçirməyi planlaşdırırıq. Bu isə hər ay üçün 5- 6 dərslər prosesində şagirdlərlə görüşü təşkil edir.

Eksperimentə başlamazdan əvvəl 8A sinifinin fiziki tərbiyə müəlliminə (Əliyev Süleyman) tədqiqat işi haqqında məlumat verdik. İstifadə edəcəyimiz eksperimental metodika, idman turizmi elementləri ilə onu tanış etdik. Metodiki göstərişlər və lazımı tədris vəsaitləri verdik. Eksperimentin uğurla həyata keçməsi üçün ilk öncə fiziki tərbiyə müəllimini keçirəcəyimiz tədqiqata hazırladıq. Daha sonra müəllimlə birlikdə tədqiqatın həyata keçməsi prosesinə başladığımız.

Eksperimentin əvvəlində anket sorğular uşaqlara təqdim edilmiş və şagirdlərin diaqnostik nəticələri təhlil edilmişdir (cədvəl 3.1).

## Şagirdlərə təqdim edilmiş anket

N	Suallar
1	Sağlam həyat tərzi nədir ?
2	Fiziki tərbiyənin sağlam həyat tərzində hansı rolu var ?
3	Məktəbdə keçilən fiziki tərbiyə dərsi vacibdirmi ?
4	Fiziki tərbiyə dərslərini sevirsinizmi ?
5	Hansı idman növü ilə məşqulsunuz və ya məşqul olmaq istərdiniz ?
6	Turizm nədir ?
7	İdmanla turizm arasında hansı əlaqə var ?
8	Hansı idman turizm vasitələrini tanıyırsınız?
9	Hansı idman komplekslərini tanıyırsınız ?
10	Gələcəkdə idman sahəsində işləmək istərdinizmi ?

Şagirdlərə təqdim edilən anket sorğu sualları 3 ölçü meyarı ilə qiymətləndirildi.

- ✓ “5” - verilən cavablar qənaətbəxşdir- məlumatlıdırlar;
- ✓ “3”-verilən suallara qismən cavablandırmağa çalışdılar- qismən məlumatlıdırlar;
- ✓ “1”-verilən suallara zəif cavab verdilər-məlumatsızdırlar (cədvəl 3.2.).

## Şagirdlərlə aparılan ilkin sorğunun nəticələri

N	Şagirdlərin s.a	5	3	1
	A-ev N		+	
	B-eva F		+	
	Ə-eva F	+		
	Ə-ov Y		+	
	Ə-eva Z			+
	Ə-ev A	+		
	Ə-lı A	+		
	H-li D		+	
	H-zadə C			+
	H-ova N			+
	X-zadə A		+	
	X-li A		+	
	İ-li F			+
	Q-ova Z	+		
	Q-ova D	+		
	M-li N		+	
	M-ov N			+
	M-eva Z		+	
	M-ov R	+		
	M-ova M			+
	M-ev Ə	+		
	S-li S			+
	S-ov S		+	
	S-zadə L			+
	Ş-ni N			+
	Ş-ova L		+	
	Ş-eva Z	+		
	Z-ova F			+
	Cəm	40	30	10

Anket sorğular keçirildikdən sonra, sorğunun qiymətləndirilməsi və şagirdlərin diaqnostik nəticələrini təhlil edik (cədvəl 3.3).

Cədvəl 3.3.

Anket sorğusunun və diaqnostik yoxlamanın  
yekun nəticələri

N	Şagirdlərin s.a	Sorğunun nəticələri	Boy	Çəki
1	A-ev N	3	1.63	43
2	B-eva F	3	1.64	50
3	Ə-eva F	5	1.60	53
4	Ə-ov Y	3	1.65	46
5	Ə-eva Z	1	1.62	56
6	Ə-ev A	5	1.65	60
7	Ə-lı A	5	1.64	70
8	H-li D	3	1.62	58
9	H-zadə C	1	1.64	59
10	H-ova N	1	1.58	62
11	X-zadə A	3	1.63	55
12	X-li A	3	1.73	63
13	İ-li F	1	1.63	59
14	Q-ova Z	5	1.61	63
15	Q-ova D	5	1.60	67
16	M-li N	3	1.64	61
17	M-ov N	1	1.70	50
18	M-eva Z	3	1.52	55
19	M-ov R	5	1.72	63
20	M-ova M	1	1.63	55
21	M-ev Ə	5	1.72	63
22	S-li S	1	1.64	57
23	S-ov S	3	1.62	55
24	S-zadə L	1	1.60	67



Cədvəl 3.3-ün ardı

25	Ş-ni N	1	1.58	64
26	Ş-ova L	3	1.55	52
27	Ş-eva Z	5	1.62	56
28	Z-ova F	1	1.59	58
	Cəmi	80	162	56.8

Təhlil edilən sorğu nəticələri və diaqnostik qiymətləndirmədən sonra isə həmin meyarlar üzrə orta qiyməti təyin etdik. Bunlardan 8 şagird 5 balla, 10 şagird 3 balla, 10 şagird isə 1 balla qiymətləndirildi. Sorğunun ümumi nəticələrinin orta qiymətini tapmaq üçün alınan nəticələrin cəmini şagirdlərin sayına böldük. İlk yoxlama nəticələrinin orta qiyməti 3 balla qiymətləndirildi. Şagirdlərin diaqnostik nəticələrinin orta qiyməti qızlarda boy 159 sm, çəki 57.75 kq, oğlanlarda isə boy 162 sm, çəki 58.25 kq hesablandı. Bu hesablamaları eksperimentin sonunda yenidən keçirəcəyimiz sorğu və qiymətləndirmə nəticələrini müqayisə və fərqi təyin edə bilmək üçün edirik (cədvəl 3.4).

Cədvəl 3.4.

Eksperimentin əvvəlində keçirilən sorğu və şagirdlərin diaqnostik nəticələrinin orta qiymətləri

Sorğunun nəticələri			Qızlar		Oğlanlar		8A
5×8=40	3×10=30	1×10=10	Boy	Çəki	Boy	Çəki	
3			159	57.75	162	58.25	

Eksperimentin əvvəlində şagirdlər arasında keçirdiyimiz anket sorğular və diaqnostik qiymətləndirmənin nəticələrini araşdırıb və təhlil etdikdən sonra qərara gəldik ki, şagirdlərin idman turizmi barədə məlumatları lazımi səviyyədə deyil. Biz

həm də yoxlamaq istəyirdik ki, idman turizmi hesabına orada istifadə olunan fiziki hərəkətlər vasitəsilə məktəbdə tətbiq olunan sürət, sürət-güc, BƏQ (bədənin əyilgənlik qabiliyyətlərinin) inkişaf etdirilməsində istifadə edilə bilərmə ? Bunun üçün idman turizminə dair tərtib etdiyimiz eksperimental məzmun və metodikanın tətbiq və tədris olunması nəzərdə tutulmuşdur. Eksperimental metodikanın əsasını idman turizminin – təhsil, sağlamlıq və tərbiyələndirici vəzifələri və fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq olunan idman turizm elementləri təşkil edir.

Ekperimental metodikanın tərtibi şagirdlərin yaş xüsusiyyətinə uyğun olaraq hazırlanmışdır. İlkin olaraq idman turizmi haqqında ilkin təsəvvürün formalaşması daha sonra idman turizm növləri və respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman kompleksləri haqqında məlumatların (nəzəri və vizual) şagirdlərə çatdırılması, fiziki tərbiyə dərslərində idman turizm elementlərinin tətbiqi ardıcılığı həyata keçirilmişdir.

Eksperimental metodikanın tətbiqi şagirdlərdə fiziki tərbiyə və digər tədris fənnlərinə (coğrafiya, biologiya, tarix, kimiya, fizika və s) maraq oyadırdı.

Fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən idman turizmi elementləri I yarımildə şagirdlərin sürət, sürət-güc, BƏQ (bədənin əyilmə qabiliyyəti), II yarımildə qüvvə, çeviklik, dözümlülük qabiliyyətlərinin inkişafına uyğun olaraq tərtib edilmişdir.

Sürət qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər :

- İsveç divarına sürətlə dırmanma; (şək. 3.1.)
- Turist elementlərindən istifadə etməklə estafet yarış (turist karabinini taxmaq, düyünləri bağlamaq, turist kürək çantasını daşımaq və s.);
- Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən turist çantası ilə kəskin qaçış;
- Müxtəlif istiqamətlərə (sağa, sola, irəliyə, arxaya) sürətli yerdəyişmələr;
- Geyimin cəld geyinməsi;
- Ləvazimatların cəld çantaya yığılması.



Şək. 3.1.

Sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər:

- Dirəyə bərkidilmiş kəndir vasitəsilə nərdivana turist çantası ilə qalxmaq (İsveç divarı). Nərdivanın hündürlüyü şagirdlərin fiziki hazırlığından asılı olaraq dəyişir ( 2; 3; 5-m); (şək. 3.1.)

- Bir və iki ayağın təkani ilə uzağa tullanmaq.

- İki ayağın təkani ilə toplar və ya hər hansı maneə üzərindən hoppanaraq keçmək.

- Müxtəlif maneələr üzərindən tək ayağın təkani ilə tullanaraq keçmək

- Gimnastika skamyasında atlama. (şagirdlərin bel çantasını bir top əlavə etməklə) növbə ilə sağ və sol ayaqlarını skamyaya qoyaraq tullanırlar);

- Turist çantası ilə xaotik düzülmüş atletik maneələri dəff etmək.

Bədənin əyilmə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər:

- Xəyali su maneəsinin iri addımla, ayaqların max amplitudada açılıb keçilməsi;

- Dar Tunel formalı atletik maneənin keçilməsi (Gövdənin max şəkildə əyilməsi);

- Xaotik düzülmüş maneələri gövdəni önə əymədən sağa və sola çevirməklə keçmək;

- Aşağı və yuxarı ətrafların maneələrin yalnız fərqləndirilmiş hissəsinə toxunmaqla keçilməsi.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər:

- İsveç divarında sallanmadan ayaqların düz bucağa qədər qaldırılması;

- Dirəyə bərkidilmiş kəndir nərdivanına qalxmaq (İsveç divarı). Nərdivanın hündürlüyü şagirdlərin fiziki hazırlığından asılı olaraq dəyişir ( 2; 3; 5-m); (şəkil 3.1)

- Bir və iki ayağın təkani ilə uzağa tullanmaq.

- İki ayağın təkani ilə toplar və ya hər hansı maneə üzərindən hoppanaraq keçmək.

- Müxtəlif maneələr üzərindən tək ayağın təkani ilə tullanaraq keçmək

- Gimnastika skamyasında atlama. (şagirdlərin bel çantasını bir top əlavə etməklə) növbə ilə sağ və sol ayaqlarını skamyaya qoyaraq tullanırlar).

Çeviklik qabiliyyətinin inkişafı üçün hərəkətlər:

- Qayaya dırmanma.(dırmanma divarı) Yalnız rəngli lentlə işarələnmiş çubuqlardan istifadə edərək, dırmaşmaq; (şək. 3.2.)

- "Maneəni" aradan qaldırmaq. Müxtəlif hündürlükdə atletik maneələr istifadə olunur, xaotik bir şəkildə yerləşdirilir, onların altında sürünmək lazımdır.



Şək. 3.2.

Dözümlülüüyün inkişafı üçün məşqlər:

- Maneə zolağı (paralel kanatlar, "bataqlıq" və s.).

- Xəyali su hövzəsini və ya bataqlığı keçmək üçün- gimnastika skamiyasından keçid daha sonra hündürlükdən asılmış iplə maneənin keçilməsi;

- Şagirdlər gimnastika skamiyasının nazik hissəsində yeriyərək xəyali su maneəsini aşırırlar, kürək çantasına top əlavə etməklə tapşırığı çətinləşdirə bilərsini; (şək. 3.3.)



Şək. 3.3.

- İki komanda arasında müxtəlif diametrlə kəndirlərin dartılması.

Fiziki tərbiyə dərslərində istifadə olunacaq fiziki qabiliyyətlərin inkişafı üçün seçilən idman turizm elementləri və metodiki göstəricilər müəllimlərə dərslərin keçirilməsi üçün eksperimentin əvvəlində verilmişdir.

Tətbiq edilən elementlər həm müəllimlərdə, həm də şagirdlərdə fiziki tərbiyə dərslərinə qarşı müsbət motivasiyanın yaranmasına səbəb oldu. Dərslər maraqlı keçir, şagirdlər elementlərin icrasına həvəslə yanaşırdılar.

Eksperiment apardığımız sinif üzrə perspektiv plana uyğun olaraq kiçik və böyük summativ qiymətləndirmə prosesini də həyata keçirdik.

Kiçik summativ qiymətləndirmə:

1. Şagirdlərin idman turizmi haqqında informasiya və nəzəri bilikləri;
2. Seçilən elementləri icra etmə qabiliyyətinə;
3. Fiziki qabiliyyətləri;
4. Mənəvi və iradi keyfiyyətlərinə əsasən formalaşır.

Eksperimentin əvvəlində şagirdlərlə keçirdiyimiz anket-sorğuları, eksperimentin sonuna yaxın yenidən təşkil etdik (cədvəl 3.5).

Cədvəl 3.5.

Eksperimentin sonunda şagirdlərlə keçirilmiş sorğu nəticələri

N	Şagirdlərin s.a	5	3	1
1	A-ev N	+		
2	B-eva F	+		
3	Ə-eva F	+		
4	Ə-ov Y		+	
5	Ə-eva Z		+	
6	Ə-ev A	+		
7	Ə-lı A	+		
8	H-li D	+		
9	H-zadə C		+	
10	H-ova N		+	
11	X-zadə A	+		
12	X-li A		+	
13	İ-li F		+	
14	Q-ova Z	+		
15	Q-ova D	+		
16	M-li N		+	
17	M-ov N			+
18	M-eva Z	+		
19	M-ov R	+		
20	M-ova M		+	
21	M-ev Ə	+		
22	S-li S		+	
23	S-ov S	+		
24	S-zadə L		+	
25	Ş-ni N		+	
26	Ş-ova L	+		

Cədvəl 3.5-in ardı

27	Ş-eva Z	+		
28	Z-ova F		+	
Cəm		75	36	1
Orta qiymət		4		

Anket-sorğu keçirildikdən sonra sorğunun nəticələrini təhlil edib qiymətləndirdik. Təhlil edilən sorğu nəticələri qiymətləndirmədən sonra isə həmin meyarlar üzrə orta qiyməti təyin etdik. Bunlardan 15 şagird 5 balla, 12 şagird 3 balla, 1 şagird isə 1 balla qiymətləndirildi. Sorğunun ümumi nəticələrinin orta qiymətini tapmaq üçün alınan nəticələrin cəmini şagirdlərin sayına böldük. Yekun yoxlama nəticələrinin orta qiyməti 4 balla qiymətləndirildi (cədvəl 3.5).

Eksperimentin sonunda keçirilən sorğu nəticələrini aldıqdan sonra əvvəldə keçirdiyimiz nəticələrin orta qiyməti ilə müqayisə etdik (Cədvəl 3.6) .

Cədvəl 3.6.

Eksperimentin əvvəlində və sonunda keçirilən anket sorğu nəticələrinin müqayisəsi

İlkin nəticələr			Son nəticələr		
$5 \times 8 = 40$	$3 \times 10 = 30$	$1 \times 10 = 10$	$5 \times 15 = 75$	$3 \times 12 = 36$	$1 \times 1 = 1$
3			4		

Keçirilən anket sorğular arasındakı müqayisədən belə nəticəyə gəldik ki, tətbiq edilən eksperimental məzmun və metodika şagirdlərin idman turizminə dair biliklərini artırdı. Fənnlər arası əlaqələrin inkişafı şagirdlərdə dünyagörüşününün və elm sahələri haqqında biliklərinin artırılmasına müsbət təsir etdi.

Cədvəl 3.7.

8A sifində həyata keçirilmiş summativ qiymətləndirmənin nəticələri

N	Şagirdlərin s.a	KSQ1	KSQ 2	KSQ 3	BSQ	I yarıml
1	A-ev N	4	5	4	4	4
2	B-eva F	4	4	5	4	4
3	Ə-eva F	5	5	4	5	5
4	Ə-ov Y	5	5	5	5	5
5	Ə-eva Z	3	4	4	4	4
6	Ə-ev A	5	5	5	5	5
7	Ə-lı A	5	5	5	5	5
8	H-li D	4	4	5	4	4
9	H-zadə C	3	4	4	4	4
10	H-ova N	4	5	5	5	5
11	X-zadə A	5	5	5	5	5
12	X-li A	4	4	4	4	4
13	İ-li F	4	4	4	4	4
14	Q-ova Z	5	5	5	5	5
15	Q-ova D	5	5	5	5	5
16	M-li N	4	4	5	4	4
17	M-ov N	3	4	4	4	4
18	M-eva Z	4	4	4	4	4
19	M-ov R	5	5	5	5	5
20	M-ova M	4	4	4	4	4
21	M-ev Ə	5	5	5	5	5
22	S-li S	4	5	5	4	4
23	S-ov S	4	4	5	4	4
24	S-zadə L	4	4	4	4	4
25	Ş-ni N	4	5	5	5	5
26	Ş-ova L	4	4	4	4	4
27	Ş-eva Z	5	5	5	5	5
28	Z-ova F	4	4	5	4	4
	Yekun	4.25	4.5	4.6	4.45	4.45

Fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən idman turizm elementlərinin keyfiyyətini yoxlamaq üçün 8A sinif şagirdlərinin summativ qiymətləndirilməsinin nəticələrini 8 B sinfi ilə müqayisə etdik (cədvəl 3.8, 3.9, 3.10) .

## 8B sifində həyata keçirilmiş summativ qiymətləndirmənin nəticələri

N	Şagirdlərin s.a	KSQ 1	KSQ 2	KSQ 3	BSQ	I yarıml
1	A-ev R	4	5	4	4	4
2	A-ev V	4	4	4	4	4
3	B-lı T	4	5	4	4	4
4	B-li İ	5	4	5	5	5
5	C-ov R	3	4	4	4	4
6	C-ov Ö	4	5	4	4	4
7	D-ov K	5	5	5	5	5
8	Ə-zadə A	4	4	5	4	4
9	Ə-ev A	3	4	4	4	4
10	Ə-ev S	4	4	5	4	4
11	Ə-ov Ə	5	5	5	5	5
12	H-ov H	4	3	4	4	4
13	H-ova S	3	4	4	4	4
14	H-zadə L	5	5	5	5	5
15	H-zadə İ	4	5	4	4	4
16	İ-ev T	4	4	5	4	4
17	İ-li S	3	4	4	4	4
18	K-li A	4	5	4	4	4
19	M-li A	5	4	5	5	5
20	M-li Ö	4	4	4	4	4
21	M-ova L	5	5	5	5	5
22	M-eva Z	4	4	4	4	4
23	M-lı X	4	4	5	4	4
24	M-eva Z	4	4	4	4	4
25	N-eva G	4	5	5	5	5
26	N-eva Ş	4	4	5	4	4
27	Q-ev Ü	5	5	5	5	5
28	Q-ev İ	4	4	5	4	4
29	R-zadə A	4	4	3	4	4
30	Ş-ova L	5	4	5	5	5
31	Ü-lü A	4	4	5	4	4
32	Y-in S	4	4	4	4	4
	Yekun	4.12	4.3	4.46	4.3	4.3



Cədvəl 3.9.

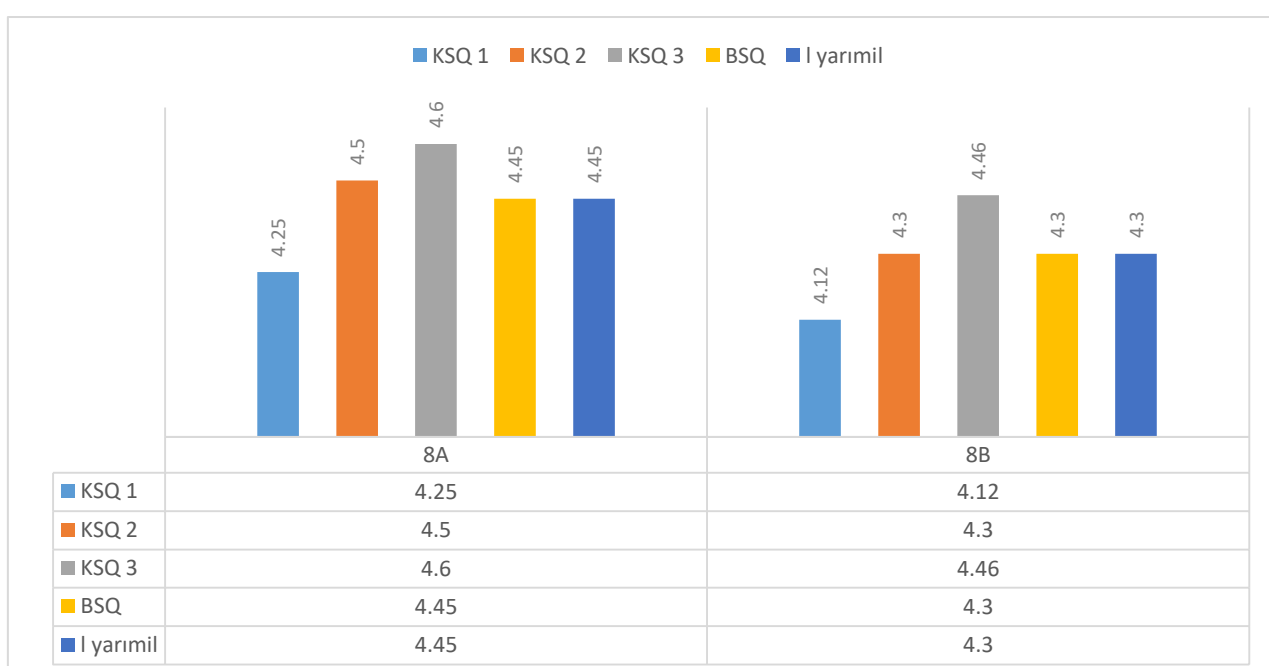
8A və 8B siniflərində həyata keçirilmiş summativ qiymətləndirmənin nəticələrinin müqayisəsi

Sınıf	KSQ1	KSQ 2	KSQ 3	BSQ	I yarımil
8A	4.25	4.5	4.6	4.5	4.5
8B	4.12	4.3	4.5	4.3	4.3
Fərq	0.13	0.2	0.1	0.2	0.2

### 3.2. Alınan nəticələr

Belə nəticəyə gəldik ki, eksperimental metodikanın tətbiq edildiyi 8A sinfinin summativ qiymətlərinin nəticələri, ümumtəhsil məktəblərinin 8-ci sinif üçün fiziki tərbiyə fənninin planına əsaslanaraq tədris olunan fiziki tərbiyə dərslərinin 8B sinfi üçün qiymətləndirilməsinin nəticələrindən heç də geri qalmır, hətta fərqlərlə daha öndədir.

Cədvəl 3.10.



Ekspəriməntin sonunda summativ qiymətləndirmə üzrə nəticələrin təhlili bir çox məqamları aşkar etdi. Ekspəriməntal metodikanın tətbiqi şagirdlərdə müsbət motivasiyanın yaranmasına, şagirdlərin bir-birlərinə, müəllimlərə, dərslərə qarşı münasibətinə müsbət təsir etdi. Ekspəriməntal metodikanın tətbiq edildiyi 8A sinif şagirdləri dərslərə daha həvəslə yanaşır, fiziki tərbiyə dərslərində aktivliyi ilə seçildilər.

## NƏTİCƏLƏR

Aparılan tədqiqat işindən sonra aşağıdakı nəticələrə gəldik:

1. Ədəbiyyatların təhlili göstərdi ki, idman turizminin sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti, məşğələlərin təşkili, planlaşdırılması haqqında məlumatlar kifayət qədər vardır.

2. Aparılan pedaqoji müşahidələrdən və məktəblilərlə keçirilən sorğudan müəyyən olundu ki, məktəb yaşlı uşaqların idman turizmi haqqında anlayışları cüzi və respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman kompleksləri, qurumları haqqında məlumatları azdır.

3. Tədqiqat zamanı idman kompleksləri və infrastruktur haqqında məlumatlar əldə edildi və təsnifatlaşdırıldı, sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin hazırlanmasında xüsusi metodika işlənib hazırlandı.

4. Pedaqoji eksperimentin keçirilmə mərhələsində şagirdlərə idman turizminə aid nəzəri məlumatları, vizual və əyani formada çatdırıldı.

5. Tədqiqatdan alınan nəticələr zamanı məlum oldu ki, ümumtəhsil məktəblərində sağlamlaşdırıcı məşğələlərin təşkilinin və keçirilməsinin tədqiqində tətbiq edilən eksperimental məzmun və metodika şagirdlərin təhsil, sağlamlıq və tərbiyəsinə müsbət təsir etmişdi.

5.1. Şagirdlərin idman turizmi, onun növlərinə, sağlam həyat tərzinə, respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman kompleksləri və idman növləri və diyarşunaslıq sahəsinə dair lazımi bilikləri və tədris olunan fənnlər arasında əlaqələrin inkişafı əsasında şagirdlərdə dünyagörüşü artdı;

5.2. Sağlam həyat təzi üçün motivasiyanı, şəxsi gigiyenani, əmək qabiliyyətini formalaşdırdı, fiziki qabiliyyətləri inkişaf etdirdi və bədən quruluşunun hormonik inkişafı və təkmilləşdirilməsini təmin etdi;

5.3. Şagirdlərdə dünya görünüşü, vətənpərvərlik, fəal öyrənmə, yaradıcılığa fəal və şüurlu münasibət, inam, motiv və marağın formalaşdırılması təmin edildi və ekstremal vəziyyətdə düzgün qərar qəbul etmə bacarığı şagirdlərə aşılandı.

## TƏKLİFLƏR

Aparılan tədqiqat işindən sonra aşağıdakı təklifləri irəli sürürük

- Ümumtəhsil məktəblərinin sağlamlaşdırıcı məşğələlərində idman turizminin təşkili və keçirilməsinin təkminləşdirilməsi tövsiyyə olunur;
- İdman turizmi, onun növləri, respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman kompleksləri, idman növləri haqqında məlumatlar (nəzəri, vizual, əyani) aşağı siniflərdən başlayaraq təbliğ olunması arzu olunandır;
- Yaxşı olardı ki, ümumtəhsil məktəblərində sağlamlaşdırıcı məşğələlərin təşkili tətbiq etdiyimiz eksperimental məzmun və metodikaya əsaslansın;
- İstərdik ki, fiziki tərbiyə dərslərində idman turizm elementləri də, tətbiq olunsun;
- Fiziki tərbiyə dərslərində respublika ərazisində fəaliyyət göstərən idman kompleksləri, idman növləri haqqında məlumatlar (nəzəri, vizual) formada şagirdlərə çatdırılması tövsiyyə olunur;
- Fiziki tərbiyə müəllimləri dərslərin keçirilməsində idman turizmindən bir vasitə kimi istifadə etməkləri müsbət nəticələr verir;
- İstərdik ki, şagirdlərin vətənpərvərlik tərbiyəsində idman turizmindən bir vasitə kimi istifadə olunsun;
- Təklif edərdik ki, şagirdlərin idman komplekslərinə, təbii abidələrə ekskursiyası təşkil olunsun;
- Məhşur idmançılarla görüşlərin təşkil olunmasını tövsiyyə edərdik;
- Məktəblilərin AZƏRBAYCAN DÖVLƏT BƏDƏN TƏRBİYƏSİ VƏ İDMAN AKADEMİYASI-na ekskursiyasının təşkil olunmasını istərdik.

## İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Babayev M.Ə., Əliyev S.A., Kərimov R.M. Uşaqların və yeniyetmələrin sağlamlığının funksional və gigiyenik xüsusiyyətləri. Bakı: Araz, 2014, 84 s.
2. Balakişiyev K.Ə., Mustafayeva İ., Seyidbəyli M., Çələbi X. Anatomiya, fiziologiya və patologiyanın əsasları I nəşr. Naxçıvan: Əcəmi, 2015, 256 s.
3. Bilalov B.Ə. dosent və dosent Ç.G.Gülalievın redaktəsi ilə Turizmin əsasları. Bakı: QHT, 2015, 194 s.
4. Cabbarov Ə. Turizm marşrutları və ekskursiya işinin təşkili. Bakı: ADPU, 2017, 177 s.
5. Əliyev E.A. Sağlamlaşdırıcı fiziki tərbiyə. Bakı: Müəllim, 2016, 136 s.
6. Hüseynova G.A., Şadlinski V.B. İnsan anatomiyası (mühazirə materialları) II cild (daxili orqanlar, endokrin vəzilər və mərkəzi sinir sistemi). Bakı: Oskar, 2012, 445 s.
7. Həsənova B.S., Fətəliyeva L.F., Mahmudova K.F., Məmmədova N.Ə., Biologiya 8 dərslük. Bakı: Şərq-Qərb, 2019, 176 s.
8. Hüseynov F. "Fiziki tərbiyə" fənni üzrə 8-ci sinif üçün dərslük. Bakı: Aspoliqraf, 2019, 147 s.
9. Hüseynov F.A., Əsgərov B. Allahverdiyev və b. Ümumtəhsil məktəblərinin V–XI siniflərində Fiziki tərbiyə. Bakı: Müəllim, 2012, 168 s.
10. Qafarov N. Turizmin iqtisadiyyatı. Bakı: Kooperasiya, 2019, 584 s.
11. Qurbanov R. Fiziki Tərbiyə Müəlliminin Stolüstü Kitabı. Bakı: Müəllim, 2016, 167 s.
12. Məmmədov R.A., Hüseynov F.A., Vəliyev Ş.M., Soltanov O.E və b. Fiziki tərbiyənin V-VII siniflərdə planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi. Bakı: Müəllim, 2015 108 s.
13. Məcidov N.B. Magistr dissertasiyası. Bakı: Müəllim, 2011, 43 s.
14. Məmmədova K.S., Kələntəli N.M., Tağı-zadə T.P. Biomexanika və Kineziologiya 1. Bakı: Kitabçı, 2019, 148 s.

15. Məcidov N.B., Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası, bakalavrlar üçün tədris proqramı, Bakı: Müəllim, 2016, 244 s.
16. Məcidov N.B. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası II hissə: Əhalinin fiziki tərbiyəsi. Bakı: Müəllim, 2020, 226 s.
17. Məmmədov E.Q. Azərbaycanda turizm bazarının formalaşması və idarə olunmasının regional xüsusiyyətləri. Bakı: Gənclik, 2013, 172 s.
18. Məmmədov E.Q. Azərbaycanda idman turizmin inkişaf perspektivləri, Turizm və qonaqpərvərlik tədqiqatları, Say 4, Nəşr 2015, 120 s.
19. Nəsrullayev M. və həmmüəlliflər, Bədən tərbiyəsi və nəzəriyyəsi. Bakı: Araz 2012, 371 s.
20. Niftəliyev N., Yadullayeva S. Turizm destinasiyalarının idarə edilməsi. Bakı: Müəllim, 2021, 223 s.
21. Rəhimov S., Turizm-ekskursiya işinin təşkili. Bakı: Mütərcim, 2014, 177 s.
22. Salmanova N.B, Məmmədov Y.B, Tağıyev F.R. İdman Turizminin nəzəriyyəsi və metodikası. "Araz", 2014, 131 s.
23. Salmanova N.B, Məmmədov Y.B, Tağıyev F.R. İdman Turizminin nəzəriyyəsi və metodikası. "Araz", 2015, 243 s.
24. Seyidbəyli M., Mustafayeva İ., Çələbi X. Anatomiya, fiziologiya və patologiyanın əsasları II nəşr. Naxçıvan: Əcəmi, 2015, 259 s.
25. Tağıyev F.R. İdman Turizminin nəzəriyyəsi və metodikası, "Araz", 2015, 154 s.
26. Adnan A. Sport turizminin etkileri. Gaziantep University, Vocation School of Tourism and Hotel Management, Special issue, 2015, 124 s.
27. İçöz O. Spor turizmi pazarlaması ve kamp tercihlerini belirleyen etkeler, Ankara, 2011, 218 s.
28. Yeşil M. Antalyada Spor Turizmi: Mevcut durumun Tespiti, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015, 167 s.
29. Yılmaz K., Cihan A. Spor kültürü ve Türkiyedeki spor // International Journal of Science Culture and Sport, 2014, 95 s.

30. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2019, 287 с.
31. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2011, 192 с.
32. Васильевна А. . Лось - Занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием в сельской общеобразовательной школе Методическое пособие. Новокузнецкий район: 2019, 299 с
33. Владимир С., Петр Л. Самодельное снаряжение для лыжного туризма Год издания: Издательство: Профиздат, 2013, 245 с.
34. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2015, 312 с.
35. Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И Правила соревнований по спортивному туризму. /. и др. М., 2014, 364 с.
36. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2014, 131 с.
37. Джулий А.В. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2012, 121 с.
38. Эдгар Л., Федотов Ю.Н.. Типология и психология туризма Издательство: Советский спорт Год издания: 2018, 354 с.
39. Эвсеева С.П., Федотова Ю. Н.. Спортивный туризм: Учеб. пособие. / Под ред. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2013, 296 с.
40. Константинов Ю.С. М Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018, 312 с.
41. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2014, 347 с.
42. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском походе Издательство: Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства Образования Российской Федерации Год издания: 2014, 255 с.
43. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2019, 392 с.

44. Куликов В.М. Занятия спортивным туризмом. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2011, 143 с
45. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2017, 245 с.
46. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2018, 208 с.
47. Константинов Ю.С., Усков С.В. М.Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. /: изд-во ФЦДЮТиК, 2016, 288 с.
48. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2012, 376 с.
49. Куприянов Б.В., Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. М.: ВЛАДОС, 2014. 215 с.
50. Tom Hinch and James Higham. "Sport Tourism Development". Second edition. Channel view publications, 2013, 124 p.
51. <https://infourok.ru/zanyatiya-sportivnim-turizmom-i-sportivnim-orientirovaniem-v-selskoy-obsheobrazovatelnoy-shkole-3924777.html>
52. <https://azerbaijan.az/related-information/167>
53. <https://tanisolaq.wordpress.com/2016/01/31/piyada-turizm/>
54. <https://medeniyyet.az/page/news/37443/.html>
55. <https://hermescenter.ru/az/snoubord/usloviya-dlya-sporta-i-turizma-sportivnyi-turizm-sushchnost-i.html>
56. <https://www.azerbaijan-news.az/view-124703/beynelxalq-idman-yarislari-turizmin-inkisafina-tohfe-verir>
57. <https://modern.az/az/news/202145/bakinin-ev-sahibliyi-etdiyi-olkemizi-dunyaya-tanidan-beynelxalq-turnirler->
58. <http://anl.az/down/meqale/palitra/2019/may/652296.htm>
59. [https://unec.edu.az/application/uploads/2015/02/umumi\\_sfera111.pdf](https://unec.edu.az/application/uploads/2015/02/umumi_sfera111.pdf)



60. <https://unec.edu.az/application/uploads/2018/11/KAZY-MOV-E-L-CHIN-ASIF-OGLY-1.pdf>
61. <https://guru-st.ru/novosti/obzory-i-instruktsii/kluby-i-sektsii-po-sportivnomu-turizmu-v-moskve/>
62. <https://www.dissercat.com/content/vliyanie-sportivno-ozdorovitel'nogo-turizma-na-morfofunktsionalnye-i-psixofiziologicheskie-p>
63. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15918/2/2021soldatova.pdf>
64. <https://amu.edu.az/uploads/usaq%20yeniymeler/Yeniym%20c9%99%20c9%99rin%20sa%20c4%99lam%20h%20c9%99yat%20t%20c9%99rzi..pdf>
65. <http://shirvan.cls.az/front/files/libraries/2474/books/929672047.pdf>
66. <https://ereforms.gov.az/az>
67. <https://www.serqqapisi.az/index.php/idman/22132-turizmin-yeni-dzardzh-s-idman-turizmi.html>
68. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7171063/>
69. <https://kirikkaleism.saglik.gov.tr/TR,98097/okul-doneminde-saglikli-yasamak-icin-oneriler.html>
70. <https://bazovo.ru/tr/anatomy-and-physiology/zdorovyi-obraz-zhizni-uchashchihsya-formirovanie-osnov-zdorovogo/>
71. <https://unec.edu.az/application/uploads/2018/12/Babazad-Jal-lham-q-z-.pdf>