

İDMANÇI TURİSTLƏRİN İNTELLEKTUAL HAZIRLIĞININ ƏSAS İSTİQAMƏTLƏRİ

prof. N.B. Salmanova, dos. S.Q. Qarayeva, S.İ. İsaqova

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

nazila.salmanova@sport.edu.az, sevda.garayeva@sport.edu.az, sevinc.isagova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. İdmançı turistin hazırlanması, məşq prosesi, yarış fəaliyyəti müəyyən nəzəriyyə və metodikaya əsaslanır. Bunlara yiyələnmədən, idman turizmində müvəffəqiyyət əldə etmək qeyri-mümkündür. İdmançı turistin təkmilləşməsi özündə hazırlığın fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, funksional, nəzəri və intellektual növlərini cəmləşdirir. İdmançı turistlərin intellektual təhsili və intellektual qabiliyyəti bir-biri ilə qarşılıqlı vəhdətdə olmaqla, onları məşq və yarış fəaliyyətlərini yaradıcı təhlil etməyə alışdırır. Nəticədə düşünərək qavrama, təhlil, müqayisə, effektiv proqnozlaşdırma, ümumiləşdirmə idmançı turistin məşq və yarış fəaliyyətinə məqsədyönlü təsir göstərir.

Açar sözlər: *idman turizmi, idmançı turist, intellektual hazırlıq, intellektual təhsil, intellektual qabiliyyət.*

İnnovasiya yeninin yaradılması və tətbiqi ilə yanaşı, həm də elm, texnika, iqtisadiyyat və idarəetməni birləşdirən mürəkkəb intellektual prosesdir. Bu prosesin istehsal və istehlak münasibətləri kompleksini əhatə etdiyini nəzərə alsaq, müasir dövrdə hər bir gənc mütəxəssis öz sahəsində innovator olmalıdır. Innovator olmadan innovasiya və innovativ inkişaf mümkün deyil. Innovator düşünərək qavrama, yüksək yaradıcı və məhsuldar fikirləşmə, təhlil və tətbiqetmə qabiliyyətinə malik olmalıdır. Bu xüsusiyyətlər yalnız yüksək intellektual hazırlıq hesabına yarana bilər. Bütün sahələrdə olduğu kimi idman sahəsində də yüksək nailiyyətlər əldə etmək üçün ixtisasçı innovatorların səmərəli fəaliyyətinə ehtiyac var.

Gənclərdə fəal həyat tərzinin formalaşması və asudə vaxtlarının səmərəli təşkilində bədən tərbiyəsi və idmanın rolu böyükdür. Dövlət tərəfindən bədən tərbiyəsi və idmana göstərilən diqqət, qayğı, yaradılan şərait gənclərin idmanın müxtəlif növləri ilə məşğul olmaları üçün bir stimuldur. Aparılan sorğu nəticəsində aydın olmuşdur ki, müasir gənclər ekstremal idman növləri ilə məşğul olmağa üstünlük verirlər. Belə idman növlərindən biri də idman turizmidir.

İdman turizmi digər idman növlərindən özünəməxsus xüsusiyyətlərinə və hər şeydən əvvəl kütləvililiyinə görə fərqlənir. Belə kütləvililiyi turizmin tanınması və intellektual cəlbədiliyi ilə yanaşı, onun vacibliyinin dərk olunması ilə izah etmək olar. Artıq geniş kütlə emosional gərginliyin artması və qidanın artıq qəbulu nəticəsində hipodinamiyanın məhvini başa düşmüşdür. Bundan başqa, turizmin kütləvililiyi onun mümkünlüyü ilə izah olunur. Həqiqətən də, mürəkkəbliyinə görə birinci və ikinci kateqoriyalı səyahətlər və istirahət günü yürüşləri turizmin daha çox kütləvi formalarıdır. Bunlar ciddi xəstəliyi olmayan, adi fiziki səhhətə malik hər bir adam üçün təcrübi olaraq mümkündür. Burada yaş həddi də xüsusi əhəmiyyət kəsb etmir. Yalnız mürəkkəb idman yürüşləri ciddi fiziki hazırlıq tələb edir [3, səh.4].

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

İdmançı turistin təkmilləşməsi özündə hazırlığın fiziki, texniki, taktiki, psixoloji, funksional, nəzəri və intellektual növlərini cəmləşdirir [1, səh. 47].

Fiziki hazırlıq idmançı turistin məşqlərinin əsasını təşkil edir. O, idmançı turistin

fiziki keyfiyyətlərinin formalaşmasının məqsədyönlü prosesi deməkdir. Bu keyfiyyətlərə güc, dözümlülük, çeviklik, cəldlik, sürət bacarığı daxildir. Fiziki hazırlıq birbaşa idmançı turistin orqanizminin morfo-funksional xüsusiyyətinə təsir edən böyük fiziki yükün yerinə yetirilməsi ilə əlaqədardır.

Texniki hazırlıq idman turizminin seçilmiş növündə idmançının hərəkətverici bacarıqlarının formalaşmasına yönəldilir. Bir hərəkətin dəfələrlə təkrarlanması sabit hərəkət stereotiplərinin formalaşmasına səbəb olur.

İdman turizmində taktika – idmançının marşrutu məqsədyönlü şəkildə səmərəli dəf etməsi üçün tətbiq etdiyi səylərinin ümumiləşdirilmiş formasıdır. İdmançı turistin taktika məharətinin təkmilləşməsi taktik təfəkkürün inkişafı vasitəsilə həyata keçirilir. Bunun üçün məşqçi idmançının fəaliyyətini təhlil və tədqiq edir (ayrı-ayrı məşğələləri və ya məşğələ silsiləsini, marşrut üzrə işi, yarışlarda və yüksəlmələrdə iştirakı və s.).

İdman turizmində psixoloji hazırlığın məqsədi idmançının yarış və ya yürüş üçün əhəmiyyətli olan psixoloji keyfiyyətlərini for-

malaşdırmaqdır. İdmançı turistin psixoloji hazırlığını üç növə ayırmaq olar: ümumi hazırlıq, yarış və ya yürüş üçün xüsusi hazırlıq, konkret hərəkətverici fəaliyyətin yerinə yetirilməsi üçün hazırlıq [3, səh.143].

Funksional hazırlıq idmançı turistin orqanizminin funksional imkanlarının inkişafına və müxtəlif sistemlərin (tənəffüs, qan dövranı, əzələ və b.) fəaliyyətinin yaxşılaşdırılmasına yönəlmişdir və orqanizmin fiziki, biokimyəvi, fizioloji, morfoloji və digər ehtiyatlarını artırır.

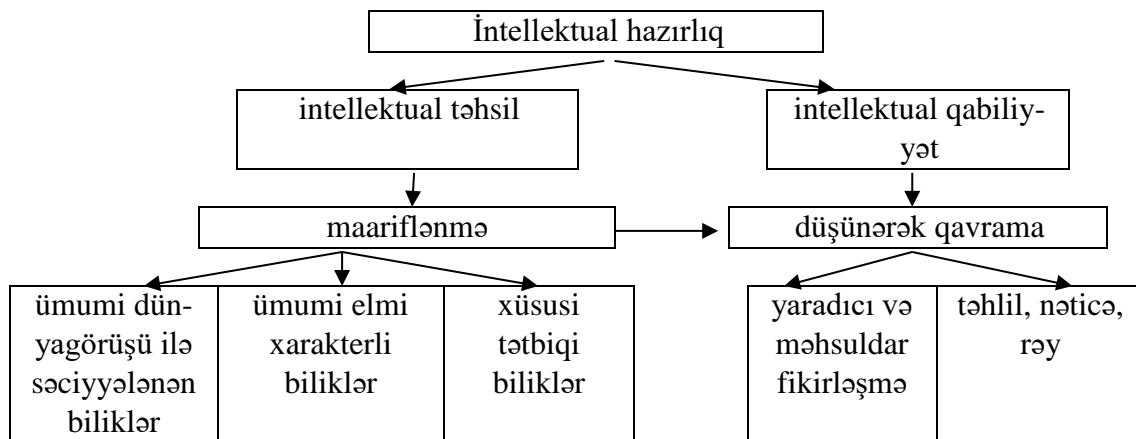
İdman turizmində məşq prosesi üçün nəzəri hazırlığın böyük əhəmiyyəti vardır. Nəzəri hazırlıq iki istiqamətdə aparılmalıdır:

- *ümumi nəzəri hazırlıq;
- *xüsusi nəzəri hazırlıq.

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

İdmançı turistlərin intellektual hazırlığı uzun bir zənciri xatırladır. Zəncirin hər bir halqası modeldə öz əksini tapır.

İdmançı turistlərin intellektual hazırlığının modeli



İntellektual hazırlıq iki əsas istiqamətdə aparılır: intellektual təhsil və intellektual qabiliyyət. İdmançı turistlərin intellektual təhsili onun maariflənmə prosesinin məzmununu təşkil edir. Bu prosesdə onun aldığı biliklər idman fəaliyyətində hazırlığının müxtəlif halqlarını nəzəri cəhətdən düşünülmüş surətdə qiymətləndirməyə imkan verəcək.

İntellektual qabiliyyət təkcə idmançının nəzəri biliklərə yiyələnməsi və onlardan isti-

fadə etməsi deyil, həm də onun müstəqil yaratıcı və məhsuldar fikirləşmə qabiliyyətidir [2, səh.92].

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

İntellektual maariflənmənin əsasını təşkil edən zəruri bilikləri üç qrupa bölmək olar:

1. Ümumi dünyagörüşü ilə səciyyələnən biliklər. Bu biliklər idmançı turisdə ətraf aləmə münasibətdə düzgün baxış tərzini formalaşdırır, ona idmanın şəxsi və ictimai həyatda rolunu dərk etməyə kömək edir və sağlam düşüncəyə əsaslanan məntiqi davranış qaydalarını tərbiyə edir. İdmançı turist, ümumiyyətlə, turizmin yaranması, inkişaf mərhələləri, insanları turizmə cəlb edən amillər, yeniliklər haqqında geniş məlumatla malik olmalıdır. O, “Nə üçün turizm insanları cəlb edir?”, “Turizm insanları cəlb edən səyahətlərin, yürüşlərin hansı xüsusiyyətidir?”, “Dünyanın və Azərbaycanın turizm mahiyyətli hansı möcüzələri var?” və s. bu kimi suallara cavab verməyi bacarmalıdır. Məsələn, yürüş zamanı təbliğat məqsədilə söhbətlər təşkil olunduqda belə bir məlumat vermək olar: turizm insanların gərgin əməkdən sonra istirahət və əyləncə məkanıdır. Turizmdə yürüşün hər bir iştirakçısı özünü yol gedən və kəşf edən sayır. Yürüş insanı fiziki və mənəvi cəhətdən zənginləşdirir. Qədim zamanlardan diqqətəlayiqlik, görkəmli turistlərin başlıca məqsədləri olub. Çoxlarımız dünyanın yeddi möcüzəsi haqqında eşitmişik: Sfinks (bu günə qədər gəlib çıxan yeganə möcüzə) daxil olmaqla Qədim Misir piramidaları, Vavilonunda (indiki İraq) olan Semiramidanın asma bağları, Qalikarnasda (Türkiyə) olan mavzoley, Olimpədə (Yunanistan) Zevsin heykəli, Qimosun heykəli, Aleksandriyada (Misir) olan mayak, Artemidanın məqbərəsi və ya Diananın məqbərəsi (Türkiyə). Dünyanın məşhur gözəlliklərinə, həmçinin aiddir: Tac-Mahal (Hindistan), Böyük Çin səddi, Petra şəhəri (İordaniya), Nəhəng piktoqramlar (Peru), Maçu-Pikçu xarabalıqları (Peru), Borobudur buddizm məqbərələr kompleksi (Yava adaları). Antik dövrlərdə insanların dünyanın möcüzələrinə baxmaq üçün səyahətlər etdikləri kimi, müasir turistlər təbiətin möcüzələrini: Böyük kanonu, Nyaqara şalələsini, milli parkları, okeanları, gölləri, həmçinin insanların yaratdıqları möcüzələri, böyük şəhərləri, muzeyləri, abidələri görmək üçün səyahətə, yürüşə çıxırlar. Həmçinin vətənimizdə də maraqlı, diqqəti cəlb edən turizm bölgələri var (Naxçıvan MR, Şəki, Qəbələ, İsmayılı, Qusar, Quba, Şamaxı, Lənkəran). Müxtəlif turizm şirkətləri bu sahəni daha da inkişaf etdirməyə nail olmuşlar.

2. Ümumi elmi xarakterli biliklər. Bu qrupa aid biliklər bədən tərbiyəsinin və idman hazırlığının ümumi qanunauyğunluqlarını, idman fəaliyyətinin tibbi-bioloji və psixoloji əsaslarını nəzərdə tutur. Bura bədən tərbiyəsi və idman, turizm və idman turizmi sahəsində dövlətin əsas qərarları, idman tədbirləri, idman arenasında baş verən hadisələr, yeniliklər, aparılan elmi araşdırmalar, məşhur idmançılar haqqında məlumatlar daxildir.

3. Xüsusi tətbiqi biliklər. Bu qrupa turizmin növləri, hazırlığın vasitə və metodları, məşqlərin və yarışların təşkili qaydaları, özünüidarəetmə və s. üzrə biliklər aid edilir: idman turizmində məşq prosesinin fizioloji və pedaqoji əsasları, onun əsas vasitələri, idman texnika və taktikası, yarış fəaliyyəti, gündəlik rejim, qidalanma, fiziki hərəkətlər və idmanın gigiyenası, şəxsi gigiyena, məşq yerlərinə, avadanlığa və turistlərin geyiminə verilən gigiyenik tələblər haqqında məlumatlar.

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

İdmançı turistin intellektual qabiliyyətləri bir sistem kimi təfəkkür (idmançı turistin düşünmə, fikirləşmə bacarığı) və psixoloji prosesləri (yaddaş, qavrama, diqqət, təxəyyül) cəmləşdirir. İdmançı turistin düşüncə tərzini və müxtəlif bacarıqlarını, qazandığı bilikləri vahid sistem şəklində salmaq, mümkün nəticəni əvvəlcədən təxmin etmək, məşq və yürüş şəraitindən asılı olaraq ani qərar qəbul etmək, hadisəyə müxtəlif tərəflərdən yanaşmaq, mürəkkəb şəraitdə mövcud bilik və bacarığı çevik şəkildə səfərbər etmək, məşq və yarış zamanı qarşıya məqsədlər qoymaq və kənardan kömək olmadan onları həll etmək, hər hansı hərəkəti araşdırarkən obyektiv şəraitin nəzərə alınması ilə konkret dəlillərə əsaslanmaq, fikirləri məntiqi ardıcılıqla düzmək intellektual qabiliyyətləri formalaşdırır.

İntellektual hazırlıq mərhələsində alınan məlumatlar idmançı turistin sonrakı hərəkətlərinə və nəticəyə birbaşa təsir göstərdiyindən onların kəmiyyəti ilə yanaşı keyfiyyət göstəricilərinin də yüksək olması vacib şərtidir. Bir

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

İdmançı turistlərin intellektual təhsili və intellektual qabiliyyəti bir-biri ilə qarşılıqlı vəhdətdə olmaqla, onları məşq və yarış fəaliyyətlərini yaradıcı təhlil etməklə yenilikləri

tətbiq etməyə alışdırır. Nəticədə düşünərək qavrama, təhlil, müqayisə, effektiv proqnozlaşdırma, ümumiləşdirmə idmançı turistin məşq və yarış fəaliyyətinə məqsədyönlü təsir göstərir.

ƏDƏBİYYAT

1. Каложина Н. *Спортивный туризм*. М., Ф и С, 1998.
2. Учебно - методические материалы. Витебск, 2012.
3. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R.** *İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası*. Bakı, 2014.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ

Н.Б. Салманова , С.Г. Караева, С.И.Исакова

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
nazila.salmanova@sport.edu.az, sevda.garayeva@sport.edu.az, sevinc.isagova@sport.edu.az

Аннотация. Подготовка спортсменов-туристов, тренировочный процесс, соревновательная деятельность основываются на специальной теории и методике. Не освоив их, невозможны никакие достижения в спортивном туризме. Совершенствование спортсмена-туриста объединяет в себе физическую, техническую, теоретическую, психологическую и интеллектуальную виды подготовки. Интеллектуальное образование и способности спортсмена-туриста во взаимном тандеме друг с другом, причащают

творчески анализировать тренировочную и соревновательную деятельность. В итоге, рассудительное освоение, анализ, сравнение, эффективное прогнозирование, обобщение оказывают качественное влияние на тренировочную и соревновательную деятельность спортсмена-туриста.

Ключевые слова: *спортивный туризм, спортсмен-турист, интеллектуальная подготовка, интеллектуальное образование, интеллектуальные способности.*

THE MAIN DIRECTIONS OF INTELLECTUAL TRAINING OF SPORTSMEN-TOURISTS

N.B. Salmanova, S.Q. Garayeva, S.I. Isagova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
nazila.salmanova@sport.edu.az, sevda.garayeva@sport.edu.az, sevinc.isagova@sport.edu.az

Annotation. The training of sportsmen-tourists and its process, the activity of competition are based on definite theory and me-

thods. Without mastering them it is impossible to achieve successes in sport tourism. Improvement of a sportsman-tourist includes phy-

sical, technical, physiological, functional, theoretical and intellectual kinds of trainings. Interconnected with each other intellectual education and intellectual ability of sportsmen-tourists accustom them to analyze creatively training and competition activities.

As a result, reasonable development, ana-

lysis, comparison, effective forecasting, generalization have a qualitative impact on the training and competitive activity of the sportsman-tourist.

Keywords: *sport tourism, sportsman-tourist, intellectual preparation, intellectual educational, intellectual ability.*