

## İcmal

### Gənclərin fəal həyat tərzinin formalaşması və asudə vaxtının səmərəli təşkilində idman turizminin rolu

Salmanova N.B., İsaqova S.İ.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

#### Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Açar sözlər:** gənc, fəal həyat tərz, asudə vaxt, idman turizmi, turist yürüşü, vətənpərvərlik

Ölkəmizdə gənclər siyasəti dövlət siyasətinin mühüm tərkib hissəsinə çevrilib. Azərbaycan gəncliyi ictimai həyatın bütün sahələrində fəaliyyəti ilə uğur qazanır. Son illərdə gənclərlə bağlı müxtəlif normativ sənədin qəbul olunması ölkəmizdə gənclərlə iş sahəsində, gənclərin sosial-iqtisadi inkişafına, onların asudə vaxtının səmərəli təşkilinə yönəldilmiş mükəmməl qanunvericilik bazasının formalaşdırılmasından xəbər verir. Prezident İlham Əliyev tərəfindən ölkədə həyata keçirilən gənclər siyasəti gənclərin bütün təbəqələrinin hərtərəfli inkişafını, müstəqil dövlətin qoruyucusu kimi formalaşmasını təmin etməkdədir.

Gənclərin fəal həyat tərzinin formalaşması və asudə vaxtdan səmərəli istifadə olunması gənclərin ideya-siyasi, əmək və mənəvi tərbiyəsi sahəsində dövlətin müxtəlif təşkilatlar qarşısında qoyduğu vəzifələrin çox mühüm tərkib hissələrindən biridir. Bu aktual məsələ "Azərbaycan gəncliyi 2017–2021-ci illərdə" Dövlət Proqramı"nda da öz əksini tapmışdır.[1,3] Asudə vaxtdan istifadə edilməsinə dövlət rəhbərliyi məsələsinin aktuallığı gənclərin asudə vaxtının artması, ondan düzgün və səmərəli istifadə etmək imkanlarının genişlənməsi, asudə vaxtdan səmərəli istifadə olunmasına ictimai təsirin güclənməsi kimi getdikcə daha aydın təzahür

edən meyllərlə də müəyyən edilir. Asudə vaxtın artması həyatımızın obyektiv meylinə, onun təşkil edilməsinə tələbat isə mühüm ictimai zərurətə çevrilir.

Tədqiqatçılar öz əsərlərində asudə vaxt anlayışını şəxsiyyətin ahəngdar inkişafı, fəal həyat tərzinin formalaşması üçün zəruri şərt kimi dərinəndən əsaslandırmışlar. Onlar asudə vaxtı dincəlmək üçün, bir vətəndaş kimi öz hüquqlarından istifadə etmək üçün vaxt kimi müəyyən etmişlər. Mədəni asudə vaxt şəxsiyyətin hərtərəfli, ahəngdar inkişafı, istirahət, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafı, ictimai iş və təhsil, elm, texnika və mədəniyyət sahəsində qabiliyyətin inkişafı, bədii yaradıcılıq, yoldaşlıq ünsiyyəti və uşaqların tərbiyəsi üçün istifadə edilən istehsaldan kənar əhəmiyyətli bir vaxtın hissəsidir [2,103].

Gənclərin bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinə cəlb olunması onların fəal həyat tərzinin formalaşması və asudə vaxtını təşkil etməyin mühüm cəhətlərindən biridir. Bədən tərbiyəsi və idman insanın sağlamlığını möhkəmləndirməyin, onun iş qabiliyyətinin artmasının mühüm amilidir.

Gənclərin tərbiyə sistemində, fəal həyat tərzinin formalaşması və onların asudə vaxtının səmərəli təşkilində turizmin idman növlərinin xüsusi rolu

vardır. Bu idman növləri gənclərin asudə vaxtının məzmunlu keçməsinin mühüm vasitəsi olmaqla yanaşı, həm də onların fəal həyat tərzinin formalaşmasında xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. İdman turizminin müxtəlif növləri oğlan və qızların nəinki fiziki cəhətdən bərkiməsində, həm də onların fəal həyat mövqeyinin, əxlaqi-iradi keyfiyyətlərinin formalaşmasında, əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazırlanmasında böyük rol oynayır. Qeyd etmək lazımdır ki, hansı mövzuda olursa olsun, yaxşı təşkil edilmiş ekskursiyalar, yürüşlər dövrlər və nəsillər arasında qırılmaz əlaqə olduğunu daha dərinədən başa düşməkdə iştirakçılara kömək edir, onlarda öz xalqının şanlı tarixi və zəngin mədəniyyəti üçün iftixar hissi oyadıb bu hissi inkişaf etdirir, nəticə etibarilə onları ruhən daha da zənginləşdirir və mənən daha da saflaşdırır.[ 4] Məzmun etibarilə turizm ən yaxşı istirahət vasitəsi olmaqla yanaşı, həm də tətbiqi əhəmiyyətə malikdir. Yaşdan, cinsdən və peşə məşğuliyyətindən asılı olmayaraq bu sağlamlıq vasitəsi hamı üçün əlverişlidir və onunla məşğul olmaq üçün maddi-texniki vəsait çox da tələb olunmur.

Turizmin ən mühüm 7 cəhəti vardır:



\* sağlamlaşdırıcı: həyat qüvvəsinin bərpasına kömək edir;

\* idman: heç də hamıya nəsb olmayan nəticələrin əldə olunması ilə bağlıdır;

\* estetik: təbiətin (fauna və flora) gözəlliyindən həzz almaq imkanı yaradır;

\* idraki (dərk etmə): ətraf aləm haqqında yeni informasiya əldə etmək onunla bağlıdır;

\* sosial-kommunikativ: turizmin əsas tərkib hissələrindən biridir, belə ki, səyahət insanların kütləvi ünsiyyəti ilə bağlıdır;

\* emosional-psixoloji: turizmin bu cəhəti müsbət emosiyalar əldə etməyə və istirahətə imkan verir;

\* yaradıcılıq: ondan ibarətdir ki, səyahət fantaziya və təxəyyülü inkişaf etdirir, qeyri standart və müstəqil düşünməyə məcbur edir.[3, 15]

Turizmlə məşğul olmaq gənclərə Vətənə məhəbbət, təbiətə qayğı göstərmək kimi nəcib hisslər, xalqın tarixinə və mədəniyyətinə hörmət aşılrayır. Respublikamız çoxlu meşə zolaqlarına malikdir. Rayon və kəndlərin üçdə bir hissəsi dağ ətkələrində, meşə zolaqlarında, çay və dəniz sahillərində yerləşir. Bu yerlərdə maraqlı qədim abidələr, xalqımızın uzaq keçmişindən xəbər verən tarixi izlər vardır(Qubada "Afurca", Naxçıvanda "Əlincə", Lənkəranda mayak, Qobustan və s.).

Azərbaycan turizm üçün ən əlverişli diyardır. Onun füsunkar Göy gölü, Maral gölü, respublikaya kəmə çəkmiş Kür çayı, mənbəyini doğma dağlarımızdan götürən Araz, Samur, Girdman, Turyan, Alazan, Həkəri çayları, Nabran, Yalama, Lənkəran, Lerik yürüşlər etmək üçün gözəl mənzərəyə malikdir. Respublikamızın bütün gözəlliklərini, onun zəngin coğrafiyasını yalnız dərslərdən oxumaqla deyil, qarış-qarış gəzməklə, qoynunda dolaşmaqla dərk etmək olar. Kollektiv şəkildə turist yürüşləri zamanı qiymətli ağacları,

minlərlə müxtəlif çiçəkləri, bir-birinə bənzəməyən gölləri, çayları, şlalələri, adı dillər əzbəri olan mineral suların mənbələrini görürsən. Bütün bunlar mənalı ömür üçün ən yadda qalan xatirəyə çevrilir.

Məlumdur ki, gənclərimizin əksəriyyəti doğma diyarını geniş şəkildə tanımır. Onu dərinləndirən tanımaq üçün qrup halında piyada turist yürüşlərinə çıxmaq lazımdır. Məqsədli və planlı şəkildə təşkil olunmuş piyada turist yürüşləri diyarşünaslıq biliyini, öz Vətəninə, doğma yurduna, onun qurub-yaradan əmək adamlarına məhəbbətini artırır. Doğma diyara yürüşə çıxarkən keçiləcək marşrutun əsas dörd istiqamətinə diqqət yetirilməlidir. Bu istiqamətlərdə qazanılacaq elmi-nəzəri məlumatlar cədvəldə əks olunur.

Keçiləcək marşrutun əsas istiqamətlərinin təyini cədvəli

İstiqamət	Qazanılacaq məlumat
Fiziki-coğrafi və iqtisadi xüsusiyyətlər	Marşrut üzrə ətrafın iqlimi, relyefi, faunası, florası, faydalı qazıntıları, sənaye və kənd təsərrüfatının inkişafı, nəqliyyat vasitələri
Diyarşünaslıq xüsusiyyətləri	Xalqımızın tarixi, arxitekturası, mədəniyyəti və tarixi abidələri
Turizm xüsusiyyətləri	Doğma diyarın turizm imkanları
İdman turizmi xüsusiyyətləri	Vahid idman təsnifatı, təsnifata uyğun marşrutun çətinlik dərəcələri, marşrutun təşkili və keçilmə metodikası

Piyada turist yürüşlərinə çıxarkən gənclərlə izahat işləri aparılmalıdır. İnsanın həyatı bilavasitə təbiətdən asılıdır. Elə buna görədir ki, ölkədə yürüşə çıxan hər bir turistdən təbiətin qorunması müqəddəs bir vəzifə kimi tələb olunur. Əlbəttə, təbiəti qorumaq, qayğısına qalmaq hər kəsin vətəndaşlıq borcudur. Hər bir gənc yaxşı bilməlidir ki, istər bar verən, istərsə də bar verməyən hər bir ağac insanlara gərəkdir: onlar bizə təmiz hava, qiymətli vitamin, gözəllik bəxş edirlər. Onlar kənd və qəsəbələrini güclü küləklərdən qoruyur, torpağı münbitləşdirir, ağaclar və onların əmələ gətirdikləri sıx meşələr heyvanların və quşların evidir. Nəhayət, meşələr iqtisadiyyatımızın mühüm sahəsidir, o, xalq təsərrüfatının müxtəlif sahələri üçün xammal mənbəyidir.

Yürüş iştirakçıları ilə Vətəni sevmək, onu qorumaq, onun təbiətinə və mədəniyyətinə hörmət etmək mövzusunda söhbətlər edilməlidir. Hər bir gənc bilməlidir ki, təbiəti sevmək, onu qorumaq, yeri gəldikdə isə onun gözəlliyini bərpa etmək üçün xeyirxah işlər görmək lazımdır.

Hər işin, hər tədbirin bir məqsədi və müəyyən vəzifəsi vardır. Gənclərlə aparılan idman turist yürüşlərinin əsas məqsədi onların asudə vaxtlarının səmərəli keçirilməsi, lazımı bacarıq və vərdislərin qazanılması, fəal həyat tərzinin formalaşdırılmasıdır. Bu məqsədə nail olmaq üçün aşağıdakı vəzifələr həyata keçirilməlidir:

1.Məşğul olanlarda cəldlik, çeviklik, dözümlülük, cətinlikləri dəf etmək kimi yüksək fiziki-iradi keyfiyyətlər aşılamaq.

2.Məşğul olanlarda doğma diyara məhəbbət tərbiyə etmək, onun hüdudlarının qorunmasını təmin etmək üçün güclü vətənpərvərlik, o cümlədən hərbi-vətənpərvərlik hissləri tərbiyə etmək.

3.Məşğul olanlara diyarşünaslıq bilikləri aşılamaqla, onlarda təbiəti sevmək, onu daima

hər yerdə mühafizə etmək, tarixi mədəniyyət incilərini qorumaq tərbiyə etmək.

4.Topoqrafiya biliklərinə yiyələnmək, göy cisimlərinin, ağacların, təbiət hadisələrinin köməyi ilə cətin şəraitdə səmti müəyyənləşdirmək bacarığı ilə özünün və yoldaşlarının xilaskarı olmaq, müharibə şəraitində bu biliklərdən istifadə edərək onu ordu hissələrinə ciddi məlumatlar çatdırmaq bacarığı aşılamaq.

5.Müharibə və yaxud dinc quruculuq şəraitində ciddi təhlükəyə məruz qalmış adamları axtarıb tapmaq, onları təhlükəsiz yerə aparmaq, müdafiə əhəmiyyətli ciddi obyektləri şifahi məlumata əsasən tapmaq və onlar haqqında lazımı yerə xəbər çatdırmaq bacarığını aşılamaq.

6.Özü bacarıqlı, cəsur, qətiyyətli turist kimi yetişməklə öz yaşadlarını bu işə həvəsləndirmək və onları hərtərəfli turizm biliklərinə yiyələndirməkdir.

Nəticədə qeyd etmək lazımdır ki, müstəqil dövlətin qoruyucuları olan gənclərin təkmilləşməsində idman turizminin çox böyük tətbiqi əhəmiyyəti vardır. O asudə vaxt problemini həll etməklə yanaşı, hər bir gəncdə Vətəni müdafiə üçün lazım olan bacarıq və vərdişlərin formalaşmasını təmin edir.

### **Ədəbiyyatlar:**

- 1.“Azərbaycan gəncliyi 2017–2021-ci illərdə” Dövlət Proqramı”. Bakı. 2017
- 2.Tətbiqi kulturologiya. (Dərslik). Bakı. ADMIU, 2004, 412 s
- 3.Köçərli Y.Ə. Turizmin əsasları. Bakı. 2015, 135 s
- 4.Paçeçni P.S. Turizm və ekskursiyalar zəhmətkeşlərin mənəvi tərbiyəsinin vasitələridir.” Asudə vaxt və mənəvi tərbiyə.” Bakıda keçirilmiş Ümumittifaq elmi-praktik konfransın materialları. Bakı, Azərənəşr, 1981.səh.152-158