

İcmal

Çoxgünlük dağ-piyada idman yürüşlərində idmançı turistlərin işgörmə qabiliyyətinin göstəricilərinin dəyişməsinin tədqiqi

Bağirov V.M., Məmmədov Y.B., Bağirov E.V.¹

¹Azərbaycan 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: dağ turizmi, yürüş, marşrut, fiziki hazırlıq, dağ keçidləri, işgörmə qabiliyyəti

Sürətli inkişaf templərinə görə turizm yüzilliyin iqtisadi fenomeni kimi qəbul edilmişdir. Öz inkişafını əsrin dərinliklərindən götürərək XX əsrin ikinci yarısında kütləvi hala çevrilərək, iqtisadiyyatın, elmin və mədəniyyətin inkişafına güclü təsir göstərməyə başlamışdır.

Hazırkı işin aktuallığı idman turizminin sağlamlaşdırma mənasını əks etdirməkdən ibarətdir. Bununla əlaqədar aşağıdakı vəzifələr qoyulmuşdur:

- dağ-piyada turistlərinin fiziki hazırlığından və idman turist yürüşünün gedişatı şəraitindən asılı olaraq ümumi işgörmə qabiliyyətinin dəyişmə səviyyəsinin tədqiqi;
- əhalinin müxtəlif təbəqələrinin fiziki imkanlarına müvafiq olaraq adekvat nümunəvi dağ-piyada marşrutlarının hazırlanması;
- yürüşdən əvvəl dağ-piyada turistlərinin ümumi fiziki hazırlığı metodikasının hazırlanması.

Tədqiqatın vəzifələrinin həlli üçün aşağıdakı metodlardan istifadə olunmuşdur: elmi və elmi-metodiki ədəbiyyat mənbələrinin analizi və sistemləşdirilməsi, pedoqoji

müşahidə, test, ümumi qəbulolunan riyazi əməliyyatlar tədqiqat materiallarının analizi.[1]

Hazırkı işin yerinə yetirilməsi üçün idman dağ-piyada yürüşü materiallarından istifadə edilmişdir. Bu yürüşdə tədqiqatlara 10 idmançı-turist cəlb edilmişdir. Müşahidələr 14 gün ərzində aparılmışdır. Yürüş Azərbaycan ərazisindəki Böyük Qafqaz dağ silsilələrində keçirilmiş və onun məsafəsi 150 km-ə bərabər olmuşdur.

Alınmış nəticələr, yürüş iştirakçılarının dağ şəraitinə uyğunlaşmasının 4 mərhələsini xarakterizə edir:

- yüksəkliklə əlaqədar olaraq yürüşün ilk günlərində tədqiq olunan göstəricilərin pisləşməsi;
- marşrutun 8-10-cu günlərində göstəricilərin yüksəlməsi və bərabərləşməsi;
- marşrutun 10-12-ci günlərində ürək-damar və əzələ sistemləri funksiyalarının yaxşılaşması;
- uzunmüddətli dağ keçidləri zamanı bütün funksiyaların pisləşməsi.

Dağ yürüşü prosesi zamanı yorğunluq inteqral şəkildə toplanır. Buradan belə nəticəyə

gəlmək olar ki, qidalanma və başqa rejim reqlamentinə ciddi şəkildə əməl olunmalıdır. Bütün səyahət zamanı iş qabiliyyəti səviyyəsinə müxtəlif dağ şəraiti amilləri təsir göstərir.[2,3] Əsasən yüksəklik, marşrutun texniki çətinliyi, aparılan yükün çəkisi kimi amilləri sadalamq olar.

Yürüş sona çatdıqdan 4 gün sonra, əsas funksional göstəriciləri yaxşılaşmışdır. Bu da, turist yürüşlərinin insan orqanizminə olan əlverişli təsirini bir daha təsdiq edir.[3]

Tədqiqatlar göstərmişdir ki, yürüşün 12-14 gününü ərzində "səhhətin vəziyyəti" 6-10 % yaxşılaşır. Orqanizmin funksional ehtiyatları inkişafının ən yüksək nəticələri isə yürüşün 10-12-ci günlərində müşahidə olunur.

İdman dağ-piyada turist yürüşlərinin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi və onların sağlamlaşdırma effektlərinin artırılması, ümumi və xüsusi fiziki hazırlıq, yürüşdən əvvəl iqlimə uyğunlaşma hazırlığını birləşdirəcək ilkin hazırlığı aparmaq məsləhətdir.

Fiziki yüklənmə həddi, yaş, idmançının sağlamlıq səviyyəsi, fiziki hazırlıq nəzərə alınmaqla aparılmalıdır. Məşğələlər daimi olmalıdır.

Yürüş sona çatdıqdan sonra onun təhlili, qiymətləndirilməsi, başqa yürüşlərdə xeyir gətirəcək mənfi və müsbət tərəflərin, nəticələrin araşdırılması vacibdir.

Ədəbiyyatlar:

1. Həsənov A.M., Ağayev Ə.Ə. Pedaqogika. Dərslik. Bakı: Nasir, 2007.
2. Kazımov N.M. Tətbiqi pedaqogika. Bakı: Çəşioğlu, 2010.
3. Kazımov N.M. Məktəb pedaqogikası. Bakı: Çəşioğlu, 2002.

4. Mehrabov A.O. Müasir təhsilin konseptual problemləri. Bakı: Mütərcim, 2010.

5. Mehrabov A.O. Azərbaycan təhsilinin müasir problemləri. Bakı: Mütərcim, 2007.

6. Mehrabov A.O. Müasir təhsilin metodoloji problemləri. Bakı: Mütərcim, 2012.