

İDMAN TURİST YÜRÜŞLƏRİNİN HAZIRLANMASININ METODİKASI

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

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
Kütləvi-sağlamlıq idman növləri nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası
valeri.baghirov@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 noyabr 2020

Dərc olunub: 5 dekabr 2020

© 2020 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Bu işin aktuallığı turizmin sağlamlaşdırma mənasını əks etdirməkdən ibarətdir. O, yalnız turizmin verə biləcəyi sevinci təsəvvürünə gətirməyən, yeni başlayan turist üçün xeyirli olması ilə bərabər, öz sağlamlığı haqqında ciddi şəkildə fikirləşənlərə də maraqlı ola bilər.

Bununla birlikdə hazırkı iş, təcrübəli idmançı-turistlərin də marağına səbəb olacaq, onların məşq prosesinin planlaşdırılması və yürüşə hazırlıq sistemlərinin obyektiv qiymətləndirilməsinə kömək edəcəkdir.

Hazırkı material həm yeni başlayan, həm də təcrübəli turistlər, təlimatçılar, məktəblərdə bədən tərbiyəsi və idman müəllimləri, turist xidməti işlərini həyata keçirən turist şirkətlərinin gid-bələdçiləri üçün xeyirli ola bilər.

Məşqçilər, turist yürüş rəhbərləri üçün də maraqlı ola bilər və onların yürüşə hazırlıq sistemlərinin düzgün qiymətləndirilməsinə, məşqlərin həcminə və intensivliyinə istiqamət verir.

Açar sözlər: *idman turizmi, yürüş, xilas etmə, keçidlər, marşrut, təqvim planı, dərəcəli yürüş, relyef.*

Yaşadığımız əsrdə yaranmış gərgin sosial-siyasi, iqtisadi və texnoloji proseslər planetimizin görüntüsünü dəyişmişdir. Sənaye və mədəniyyət cəhətdən cəmiyyət daha çox inkişaf etmişdir ki, bu da turizmin böyük gəlirlər gətirən, kütləvi hal almasına səbəb olur.

Əgər əvvəllər yalnız, bəzi ölkələrə səyahət edilirdisə, indi bütün qitələrə səfər edilir. Bununla bərabər turistlərin cəlb edilməsi uğ-

runda ölkələr arasında geniş rəqabət meydana gəlir. Bu mübarizədə qələbə çalmaq üçün beynəlxalq, daxili turizmlə yanaşı, eləcə də idman turizminin təşkili və idarəedilməsinin elmi əsaslarını öyrənmək labüddür.

Turizm-sadəcə əyləncə və dəb demək deyil. Bu, yalnız son 25-30 il ərzində sivil insanların dərk etdiyi həyatı tələbatdır. Son bir neçə onillik ərzində həyat şəraiti ani olaraq dəyişmişdir: istehsal əsasən mexaniki hal almış, inkişaf etmiş ölkələrdə dolanışığın, alın təri ilə əldə olunmasına ehtiyac qalmamışdır. İnsanların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və mədəni istirahəti üçün asudə vaxt yaranmışdır.

Bununla birlikdə sivilizasiyanın kölgə tərəfləri, insanların azhərəkətliliyinin inkişafı, həddən artıq qidalanma, yaşayış və iş şəraitində psixoloji-emosional komponentlərin artımı da qeyd olunmalıdır.

Sadalanmış dəlillər ürək-damar xəstəliklərinin çoxalması, maddələr mübadiləsinin pozulması və sairə neqativ təzahürlərlə özünü biruzə verir. Baş vermiş dəyişikliklər o qədər aydındır ki, insanlar baş verə biləcək faciələrin nəticələri ilə mübarizənin vacibliyini dərk edirlər.

Getdikcə insanlar daha çox dərk etməyə başlayırlar ki, həyatın başlıca amilləri yalnız yaxşı məişət tərzii və maddi təminatlılıq deyildir.

Belə ki, insanların çox hissəsi ümumi anlayışa uyğun şəkildə olduqca sadə yaşamalarına baxmayaraq, həmin insanların məişət azlığına qane olmaq, mədəni ehtiyaclarının zənginlikləri, asudə vaxtın daha maraqlı keçirmə bacarıqları yalnız onları qibtə obyektinə çevirir.

Əvvəllər tam şəkildə istirahət etalonu cənuba dənizə getməkdən ibarət idi, belə ki, yalnız günəş altında qaralma sağlamlığın rəmzi

sayılırdı. Şübhəsiz ki, günəş, hava, su-sağlam-
lığın möhkəmlənməsində inkaredilməz yer tu-
tur, o zaman ki, həmin amillərin birlikdə fiziki
fəallıqla tamamlanmış olsun.

Cəmiyyət müxtəlif idman proqramlarına
malikdir, lakin yalnız idman turizmi sağlamlı-
ğın-bütün lazımi komponentlərini özündə cəm-
ləşdirir. Bu, təbiətlə təmasda olmaq, mühitin
dəyişməsi, psixoloji boşalma və ən əsası fiziki
fəallıqdır.

Turizmin xarakteri və başqa özəllikləri
mövcuddur: təşkilatlanmada sadədir, bütün yaş
lı insanlar üçün mümkündür, bununla belə, tə-
bii və əlçatan idman növüdür. İdman turizmi,
kollektivçilik, nizam-intizamlılıq, inam, dö-
zümlülük və sairə başqa gözəl insani keyfiy-
yətləri inkişaf etdirir [2].

Azərbaycan dağlıq ölkədir. Məhz buna
görə dağ-piyada turizminin inkişafı üçün isti-
fadə olunmayan potensiala və nadir təbii müx-
təlifliyə malikdir.

İdman yürüşünün müvəffəqiyyətlə və
təhlükəsiz həyata keçirilməsi uzun-müddətli və
ciddi hazırlıq tələb edir.

Qrupların komplektləşməsi. Turist qrup-
ları qoyulmuş məqsədə çatmaq üçün bir-biri
ilə sıx dostluq münasibətləri yaranmış kollektiv
olmalıdır. Məqsədəuyğun olardı ki, turist
qrupu üzvləri eyni yaşa və fiziki hazırlığa, ox-
şar biliklərə, vərdislərə və maraqlara malik ol-
sunlar. Qrupların komplektləşməsinin eyni
müəssisə və idarələrdə işləyənlərdən və ya ey-
ni məktəb və ali təhsil müəssisələrində təhsil
alanlardan ibarət olması məsləhət görülür [1].

Bu cür qrupların daha davamlı olmaqları
ilə yanaşı, onların təşkili və lazımi təchizatla
təmin olunması daha asandır.

Bazar günü yürüşündə və dərəcəsiz səya-
hətlərdə iştirak edən turist qruplarının tərkib
sayı 4 nəfərdən az və 25 nəfərdən çox olma-
malıdır.

1-2-ci çətinlik dərəcəli marşrutlara hazır-
laşan turist qruplarının tərkib sayı 4 nəfərdən,
III çətinlik dərəcəli marşrutlara hazırlaşan
qrupların iştirakçı sayı isə 6 nəfərdən az olma-
malıdır. III və daha yüksək çətinlik dərəcəli
marşrutlar üzrə səyahət edən turist qruplarının

iştirakçılarının sayı 12 nəfərdən çox olmama-
lıdır.

*Səyahət iştirakçılarında və rəhbərinə olan
tələblər.* Yürüş rəhbəri turist qrupu tərəfindən
seçilir və təşkilatçılar tərəfindən təsdiq olunur.
O, müvafiq qaydalara uyğun şəkildə qrupların
hazırlığına və yürüşün keçirilməsinə cavab-
dehdir [4].

Rəhbər savadlı, fiziki hazırlıqlı bir insan
olmalı, təşkilatçılıq xüsusiyyətlərinə və səya-
hət rəhbərliyində təcrübəyə malik olmalıdır.

Dərəcəli yürüş rəhbəri heç olmasa, bir
dərəcə aşağı səyahətlərdə rəhbər kimi və bir
dərəcə yuxarı çətinlikli yürüşlərdə iştirakçı
təcrübəsinə malik olmalıdır.

Yürüş rəhbəri iştirakçıların turist ixtisas-
laşması, fiziki hazırlıqları üzrə seçim etməsini
təmin etməlidir. İştirakçıların hərtərəfli hazır-
lığı üçün marşrutda hərəkət cədvəli işləyib ha-
zırlamalı, çətin sahələri aşkar etməli, onları
fəth etməyin üsullarını qeyd etməli, marşrutun
ehtiyat variantını hazırlamalı, yürüş heyəti tə-
rəfindən nizam-intizama riayət olunmasını iz-
ləməlidir.

Turist qruplarının müvəqqəti bölünməsi
halı baş verərsə (kəşfiyyat üçün radial çıxışlar,
iqliməuyğunlaşma və s.) rəhbər, hər bir alt-
qrupda razılaşdırılmış hərəkətləri təmin edə bi-
ləcək müavinlərini təyin etməlidir.

Rəhbər, zərərçəkənə köməyin göstəril-
məsinə ehtiyac zamanı, təbii hadisə və başqa
baş vermiş hallarla, turistlərin sağlamlıq və hə-
yatı üçün yaranmış təhlükə ilə əlaqədar olaraq,
səyahətin dayandırılması, marşrutun istiqamə-
tinin dəyişdirilməsini və marşrutun təhlükəsiz
keçməsinə təmin edən qərarlar qəbul etməlidir.

Əgər qrupda hər hansı bir bədbəxt hadisə
baş verib, rəhbər zədələnən və ya xəstələnən
turistlərin yaxınlıqdakı tibb müəssisəsinə çat-
dırılması üzrə dərhal qərar verməli və baş ver-
miş hadisə ilə bağlı, yürüşü keçirən təşkilat-
çılara və yerli marşrut komissiyasına məlumat
verməlidir.

Əgər həmin rayonun ərazisində başqa bir
turist qrupu qəza şəraitinə düşübsə, rəhbərin
borcu, operativ köməkətmə və öz qrupunun

axtarış – xilasetmə işlərində iştirakını təmin etməkdir.

Rəhbərin, öz vəzifə səlahiyyətlərini, lazımı hazırlıq səviyyəsinə malik olan, qrupun başqa bir iştirakçısına verə bilər və eləcə də marşrutun keçilməsində mənəvi və texniki-idman göstəricilərinə görə lazımı qədər hazırlığa malik olmayan iştirakçını turist qrupunun ümumi iclasında, müzakirə etdikdən sonra kənarlaşdırmaq hüququ vardır.

Əgər, yürüş zamanı bu cür hal baş verərsə, turist dərhal yaxınlıqdakı yaşayış məntəqəsinə aparılaraq, öz yaşadığı ünvana yola Salınır.

I dərəcə çətinliyə malik olan yürüş rəhbərinin ən az yaş həddi 18, II və 3-cü dərəcələrdə isə 20-dir.

İdman turist yürüşlərinin iştirakçıları yürüşü keçirən təşkilat tərəfindən təsdiq olunur.

Dərəcəli marşrutlar üzrə yürüşlərin keçirilməsi üçün turist qruplarının formalaşması zamanı hər bir iştirakçının turist təcrübəsi nəzərə alınır.

I dərəcə çətinlikli marşrut üzrə yürüşlər üçün turist qrupunun bütün iştirakçıları bazar günü yürüşündə və uzunmüddətli dərəcəsiz yürüşlərdə iştirak təcrübəsinə malik olmalıdırlar.

II və III-cü dərəcə çətinliklər üzrə yürüş üçün turist qrupunun hər bir üzvü bir dərəcədən az olmayaraq, yürüşlərdə iştirak təcrübəsinə malik olmalıdırlar.

I dərəcə çətinlikli yürüş iştirakçısı ibtidai turist hazırlığına, II və III dərəcə çətinliyə malik yürüş iştirakçıları isə orta turist hazırlığı miqyasında xüsusi hazırlıq və vərdişlərə yiyələnməlidirlər [5].

Səyahətə hazırlıq zamanı bütün turistlər müxtəlif məruzə və söhbətlərə qulaq asmalı və ya təbiəti mühafizə qanunları, meşələrdə yanğın təhlükəsizliyi qaydaları, həmçinin yanğının söndürülməsi üsulları, suda təhlükəsizlik qaydaları, zədələnmə xəbərdarlığı və ilkin köməyin göstərilməsi haqqında qaydalarla tanış olmalıdırlar.

Turizmin növündən asılı olmayaraq, dərəcəli yürüşlərin hər bir iştirakçısı üzməyi bacarmalı və suda boğulanları xilasetmə üsullarını bilməlidir.

Marşrutda yürüş iştirakçıları, yerli əhaliyə qarşı münasibətdə özlərini təmkinli aparmalı, təbiəti, mədəni və tarixi abidələri qoruyaraq yanaşmalıdırlar. Zədələnən yoldaşlarına köməklik göstərməlidirlər.

Vəzifələrin bölüşdürülməsi. Qrupda vəzifələrin bölüşdürülməsi, turistlərin təcrübəsindən, təcrübə vərdişlərdən, bu və ya başqa tapşırıqların yerinə yetirilməsində maraqdan asılı olaraq aparılır [3].

Qrup rəhbəri. Səyahətin hazırlanması və keçirilməsinə rəhbərlik edir, başqa iştirakçıların fəaliyyətini təşkil edir, onların təhlükəsizliyini və marşrutun uğurla keçməsinə cavabdeh şəxsdir.

Rəhbər müavini. Adətən bu qrupda ikinci turist təcrübəsinə malik olan iştirakçıdır. O, bütün məsələlər üzrə rəhbərin əsas köməkçisidir, rəhbərin olmadığı təqdirdə (məsələn, yürüşə hazırlığın ayrı-ayrı mərhələlərində və ya marşrut zamanı qrupun müvəqqəti bölünməsi şəraitində) – qrup rəhbəridir.

Təsərrüfatçı. İştirakçılar arasında qida və təchizatın hazırlanması vəzifələrini, boxçalar üzrə təchizat və qidaları bölüşdürür, marşrut zamanı qeydiyyatını aparır, onların vəziyyəti və təminatı haqqında düşünür, gündəlik qida menyusunu tərtib edir.

Sanitar-təlimatçı. Səyahətdən qabaq, həkimdən öncə, ilk tibbi yardımın göstərilməsi üzrə xüsusi hazırlıq keçərək, yürüşün dərman ləvazimatını qoruyur və komplektləşdirir, turistlər tərəfindən sanitar-gigiyenik tələblərə riayət olunmasına nəzarət edir, lazım gələrsə ilk yardımı göstərir.

Gündəliyə cavabdeh. Yürüş hadisələrinin qeydiyyatını aparır, gedişli günlərin xronometrajını tərtib edir.

Qrupun çoxsaylı tərkibi zamanı (10 nəfərdən yuxarı) iştirakçılar arasından əlavə olaraq, xəzinədar, fotoqraf, ləvazimatın təmiri üzrə cavabdeh və s. müavinlər seçilə bilər.

Bundan başqa, qrupda vəzifələr müvəqqəti; gündəlik, keçid və yürüş tədbirlərinə müvafiq təyin oluna bilər. Bu, mətbəx üzrə növbətçi, ocaqçı, marşrut zamanı istiqamətləndirici, marşrut kəşfiyyatçısı və s.

Əsas odur ki, vəzifələrin bölüşdürülməsi zamanı qrup iştirakçılarını xeyirli təşəbbüsdən məhrum etməmək, daha çox tapşırıqların verilməsi, qrup üzvlərinin şəxsi məsuliyyətini artırmalıdır.

Marşrutun öyrənilməsi və işlənilib hazırlanması. Hər bir qrup yürüşə hazırlaşarkən öz məqsəd və məramlarını dolğun bilməlidir. Bu, cüzi fiziki yüklənmə ilə keçən istirahət, «keçilməz» yerlərin axtarışı, fərqli yerlərin baxışı, idman marşrutunun keçilməsi və s. ola bilər. İştirakçıların məqsədi, fiziki və texniki hazırlığı, həmçinin müaliyyə və qrupun başqa imkanları müəyyənləşdirildikdən sonra, turistlər marşrutun işlənilməsi və ərazinin öyrənilməsinə başlayırlar.

Ərazinin öyrənilməsi, ədəbiyyatla, xəritə materialları ilə tanışlıq, səyahət zonasında olan insanlarla təmasda olmaqdan ibarətdir. Turist hesabatlarından istifadə, relyef, hidroqrafiya, iqlim, bitki örtüyü, heyvanat aləmi, tarix, iqtisadiyyat və əhalinin məişəti haqqında çıxarış etmək daha xeyirlidir.

Marşrut haqqında qiymətli məlumatlar turklublar və diyarşünaslar tərəfindən verilir.

Yürüşə hazırlıq prosesində xəritə ilə iş xüsusi önəm daşıyır. Şerti işarələnmənin şifrələrinin oxunması yolu və məsafənin diqqətlə ölçülməsinin köməkliyi ilə turistlər ərazinin keçilməsi şəraiti ilə yaxından tanış olurlar.

Yeni başlayan turistlər üçün ədəbiyyat və xəritənin köməkliyi ilə məsafə göstərilərək, yolun aydın şəkildə təsvir olunması; marşrutun keçiyi ərazinin xüsusiyyətləri; yolların xarakteri; müxtəlif nöqtələrdən, uzaq və yaxın məsafələrdən görünə biləcək orientirlərin təsvir edilməsini və s. öyrənmək məqsədəuyğundur. Bu cür təsvir etmə xəritə ilə müqayisə edilərək, inamlı şəkildə irəliləməyə imkan verir.

Marşrutun tərtib olunması. Marşrutun düzümü konkret ərazinin şəraitindən və səya-

hətin xüsusiyyətindən asılıdır. O xətti, uzaq ekskursiyalı və ya əsas yoldan kənara sapmaqla kəşfiyyat çıxışlı xətti, radial, başlanğıc nöqtəsinə qayıdan dairəvi ola bilər [1].

Marşrutu planlaşdırarkən, təbii maneələr çətinliyinin artan istiqamətdə tədricən çoxalması nəzərə alınmalıdır.

Texniki mənada, ən çətin sahələrin, daha maraqlı abidələrin, görüntü məntəqələrinin və s. obyektlərin ziyarətinin bu hissəyə daxil edilməsi daha yaxşı olardı.

Marşrutu yürüş yüklənməsini imkan daxilində aşağı salınmaqla tərtib etmək məsləhət görülür. Əvvəlcədən, ləvazimat və azuqənin bir hissəsinin hansı məntəqəyə göndərilməsini və ya hansı məntəqədə ehtiyatların doldurulması imkanlarının olmasını qeyd etmək daha məqsədəuyğun sayılardı.

Minimal yüklənməli dairəvi yürüşlər üçün özəl düşərgələrin yaradılması yaxşı olardı. Əsas marşrutdan başqa iştirakçıların xəstələnməsi, hava şəraitinin pisləşməsinə, çay daşqınları, qar uçqunu təhlükəsinin yüksəlməsi şəraiti üçün əlavə, daha yüngül olan marşrutun ehtiyat variantının olması vacibdir.

Marşrut təhlükəsiz və məntiqli olmalıdır. Bu və ya digər maneələrin süni şəkildə yaradılması, yolun həddən artıq fırlanması turistləri qane edə bilər, lakin zədələnməyə səbəb olar.

Təqvim planının tərtibi. Təqvim planı hərəkət cədvəli və gündəlik keçidlərin hesabı, yolun çətinliyindən, qrup iştirakçıların fiziki və texniki hazırlığının səviyyəsindən, çantaların çəkisindən, həmçinin ziyarəti üçün dayanmağa ehtiyac duyulan bu və ya digər ekskursiya obyektlərindən asılıdır.

Turistlər gün ərzində təxminən 15-25 km məsafə qət edirlər. Əgər çanta ağırdırsa, (əsasən də yürüşün ilk günlərində) və ya marşrut təbii maneələrlə olan kəşifən ərazidən keçirsə, həmçinin, qrupda zəif hazırlıqlı yeni turistlər varsa, gündəlik keçid normasını 12-18 km-ə qədər azaltmaq lazımdır [2].

Yüklənmə əhvalı tədricən artmalıdır. Belə ki, 1-2-ci çətinlik dərəcəli yürüşlərdə gediş məsafəsi, gün üzrə 15, 20, 22 km., bir gün istirahətdən sonra isə 22, 25, 28 km. ola bilər.

Yürüşün hərəkət cədvəlinin mürəkkəbliyini nəzərə alsaq, marşrutun ikinci və üçüncü günləri daha çətin olur. Buna görə də, ilk 3 gün ərzində məsafəni artırmamaq, istirahət gününü isə səyahətin dördüncü günü təşkil etmək məsləhətdir.

Dağ yürüşündə qalxma üçün lazımı vaxt qrupun üfqi (orta sürət 3-4,5 km/saat) və şaquli (0,3-0,4 km/saat) istiqamət üzrə məsafəni qət etmək üçün şərti olaraq müəyyən olunur.

Çətin olmayan yolda gediş sürəti 4-6 km/saat olaraq hesablanır. Keçidlərin tərtib olunması zamanı, hava şəraitinin pisləşməsi, çayda su səviyyəsinin qəflətən artımı və bəre

keçidlərin çətinliyi, qar və ya daş uçqunu təhlükəsinin artması və s. nəzərə alınmalıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. **Bağirov V.M.** *Dağ- piyada səyahətləri gidaladçılarının hazırlanması*. Bakı., 2007.
2. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F. R.** *İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası*. Bakı., 2015.
3. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R.** *İdman turizmi*. Bakı, 2014.
4. **Булешов А.Я.** *Спортивный туризм*, Харьков, 2009.
5. **Штюмер Ю.А.** *Краткий справочник туриста*. Москва. Профиздат, 1985.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

доц. **В.М. Багиров, Я.Б. Мамедов, Э.В. Багиров**

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра теории и методики массово-оздоровительных видов спорта

Аннотация: Актуальность работы – отразить оздоровительное значение туризма. Он не только хорош для новичков, которые не могут представить себе радость, которую может принести туризм, но также может быть интересен тем, кто серьезно относится к своему здоровью.

При этом текущая работа будет интересна и спортсменам-туристам, поможет им спланировать тренировочный процесс и объективно оценить системы подготовки к

походу, а также объем и интенсивность тренировок.

Этот материал может быть полезен как начинающим, так и опытным туристам, инструкторам, учителям физкультуры и спорта в школах, экскурсоводам туристических фирм и организаций, занимающимся предоставлением туристических услуг.

Ключевые слова: *спортивный туризм, поход, спасательные работы, переходы, маршрут, календарный план, категорийный поход, рельеф.*

METHODOLOGY OF PREPARATION OF SPORTS AND TOURIST TRACKS

ass.prof. **V.M. Bagirov, Y.B. Mamedov, E.V. Bagirov**

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Theory and Methods of Mass Recreational Sports

Annotation: The relevance of the work is to reflect the health-improving value of tourism. Not only is it good for beginners who cannot imagine the joy that tourism can bring,

but it can also be of interest to those who are serious about their health.

At the same time, the current work will be of interest to the sportsmen-tourists, it will

help them plan the training process and objectively assess the systems of preparation for the hike, as well as the volume and intensity of training.

This material can be useful for both beginners and experienced tourists, instructors, teachers of physical education and sports in

schools, guides of travel companies and organizations involved in the provision of tourism services.

Keywords: *sports tourism, hike, rescue operations, crossings, route, calendar plan, categorical hike, relief.*