

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN SAĞLAMLAŞDIRICI MƏŞĞƏLƏLƏRİNDƏ İDMAN TURİZMİNİN ROLU

İ.A. İbrahimli

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 12 yanvar 2022

Dərc olunub: 9 mart 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

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

Açar sözlər: *idman turizmi, şagirdlər, sağlamlıq, infrastruktur, turlar, idman kompleksləri.*

İdman turizmi uşaqlarda komanda ruhu, 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 [1].

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.

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.

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 [3].

Sağlamlaşdırıcı fəaliyyətdə iş şagirdlərlə əməkdaşlığa, uşaqların uğurlu olması üçün şəraitin yaradılmasına, çətinliklərin aradan qaldırılmasında qarşılıqlı yardıma, eləcə də yaranacaq çətin situasiyalarda düzgün qərar verilməsinə, sağlam həyat tərzinin formalaşmasına yönəlmiş fəaliyyət formasıdır. Bu işə idman turizmi fəaliyyəti istiqamətləri üzrə müxtəlif iş formalarının (idman turizmi, yürüşlər, bədən tərbiyəsi dərslərində idman turizm elementləri, oriyentasiya) birləşdirilməsi, şagirdlərin məşğələlərə marağının artmasına və müsbət nəticələrə nail olmağa imkan verəcək.

Tədqiqat zamanı ilk dəfə olaraq sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkili və uşaqların fəal həyat tərzinin formalaşması, asudə vaxtlarının səmərəli təşkilində idman turizmi rol oynayacaq.

Tədqiqatın məqsədi. Dərstdən kənar sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin keçirilməsinin təkmilləşdirilməsi.

Tədqiqatın vəzifələri. Dərstdən kənar sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin

təşkilinin planlaşdırılması və bu istiqamətdəki ehtiyacları müəyyən etmək, idman turizminin aktuallığını və vacibliyini uşaqlara çatdırmaq.

1. Dərstdən kənar sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkilinin hazırlanmasında xüsusi metodikanı işləyib hazırlamaq və tətbiq etmək.
2. İdman turizminə aid məlumatların nəzəri, vizual və əyani (İdman turizmi elementlərinin bədən tərbiyəsi dərslərində tətbiq etməklə) formada uşaqlara çatdırmaq.
3. İdman kompleksləri və infrastruktur haqqında məlumatları əldə etmək və siyahılaşdırmaq, uşaqları əldə edilən biliklərlə tanış etmək.
4. Turların təşkili, təşkilatçı kadri qiymətləndirilmək.

Tədqiqat üzərində işləyərkən üç mərhələli təlimi nəzərdə tutan çoxmərhələli təlim texnologiyası seçilmişdir: Birinci mərhələnin proqramı giriş səviyyəli proqramdır, ikinci və üçüncü mərhələ bilik və bacarıqların təkmilləşdirilməsi proqramlarıdır.

Bütün şagirdlər bilik və bacarıqların ilkin səviyyəsini mənimsəməlidirlər. İkinci və üçüncü səviyyələr əyani olaraq idman turizmi ilə tanışlıq, bədən tərbiyəsi dərslərində idman turizmi elementlərinin tətbiqi və idman turizmi vasitəsi ilə (turlar) idman kompleksləri, idman növləri, infrastrukturla tanışlıqdır.

Tədqiqat 12-15 yaşlı yeniyetmələr üçün üçün nəzərdə tutulmuşdur. Ola bilər ki, ibtidai sinif şagirdləri 10-11 yaşında dərse gəlsin. Bu cür uşaqlar, əlbəttə ki, dərslərə cəlb edilməlidirlər, çünki onlar son dərəcə maraqlıdırlar və gələcəkdə gələcək qrupun "növəsini" təşkil edə bilirlər.

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 (A.A. Ostapets, V.S. Mukhina) aktivdirlər, "özlərini axtarırlar", peşə seçiminə yönəlmiş yaş dövrüdür [3].

Tədqiqatın keçirilməsi formaları: ekskursiya, praktik məşğələlər, səyahət dərsləri, müsabiqə məşğələləri, söhbət, oyun, praktiki iş, eksperiment, müşahidə, kollektiv və fərdi təd-

qiqat, müstəqil iş, elmi-tədqiqat işinin müdafiəsi, konsultasiya, gəzinti, müsabiqə.

İlk mərhələdə idman turizminin təşkili hazırlığında təlim-metodiki işin təcrübəsinin analizi keçirilir. Keçirilən təhlil prosesinin yekununda ehtiyaclar müəyyən edilir və plan tərtib olunur. Nəzəri və praktiki tədqiqat planının forma və metodları tərtib edilir. Bu istiqamətdə müşahidələr, sorğular aparılır.

İkinci mərhələdə uşaqların bu istiqamətdəki məlumatlılığı araşdırılır. İdman turizminin əhəmiyyəti aktuallığı (idman turizminin növləri; yaş dərəcələrinə görə turizm növləri) və idman kompleksləri (idman növləri; infrastruktur) və idman turizmi sahəsinə aid olan təbii abidələr haqqında nəzəri məlumatlar uşaqlara çatdırılır (video; şəkil; slayt).

Üçüncü mərhələdə uşaqların yalnız nəzəri formada deyil praktiki formada məlumatlılığının əhəmiyyəti və idman turizminin inkişafı üçün bədən tərbiyə dərslərində idman turizmi elementləri tətbiq edilir və turların təşkil olunması prosesi baş verir.

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.

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.

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 məz-

mun xəttinə uyğun olmalı və oyun formalarından geniş istifadə etməyi nəzərdə tutmalıdır ki, bu da fiziki hərəkətlərə artan marağı və şüurlu tələbatı təmin edir.

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



Şəkil 1

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 də-yiştir (2; 3; 5-m) (şəkil 1);
- İki komanda arasında müxtəlif diametrlı kəndirlərin dartılması;
- Gimnastika skamyasında atlama. (şagirdlərin bel çantasını bir top əlavə etməklə) növbə ilə sağ və sol ayaqlarını skamyaya qoyaraq tullanırlar).

Koordinasiya bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün məşqlər [5]:

- "paralel relslər" keçmək;
- "kəpənəyin" keçidi. İki uzanan paralel kəndir ortada bir karabin ilə bağlanır. İpin bir tərəfindən digərinə keçmək lazımdır; (şəkil 1)
- Şagirdlər gimnastika skamyasının nazik hissəsində yeriyərək xəyali su maneəsini aşırırlar. kürək çantasına top əlavə etməklə tapşırığı çətinləşdirə bilərsiniz (şəkil 2).



Şəkil 2

Çeviklik məşqləri:

- qayaya dırmanma.(dırmanma divarı) Yalnız rəngli lentlə işarələnmiş çubuqlardan istifadə edərək, dırmaşmaq (şəkil 3);
- "maneəni" aradan qaldırmaq. Müxtəlif hündürlükdə atletik maneələr istifadə olunur, xətə bir şəkildə yerləşdirilir, onların altında sürünmək lazımdır.

Dözümlülyün inkişafı üçün məşqlər [5]:

- maneə zolağı (paralel kanatlar, "bataqlıq" və s.) (şəkil. 2).

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

Sürət keyfiyyətlərinin inkişafı üçün məşqlər [5]:

- İsveç divarına dırmanma (şəkil 1);
- turist elementlərindən istifadə etməklə estafet yarışları (turist karabinini taxmaq, düyünləri bağlamaq, turist kürək çantasını daşımaq və s.) (şəkil 3);



Şəkil 3

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 sıralarına 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 maraqları 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.

Aparılan pedaqoji müşahidələrdən müəyyən olunur ki, məktəb yaşlı uşaqların idman turizmi haqqında anlayışları yoxdur. İdman 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.

Ehtimal olunur ki, təşkilatçılıq məsələlərinin həlli, idman komplekslərinin və yaradılan şəraitin infrastrukturu ilə tanışlıq, yaranan pedaqoji və praktiki situasiyalar uşaqlarda idmana marağın artmasına və idman turizminin inkişafı həm də idman turizmində gənc kadrların hazırlanmasında vacib rol oynacaq [4].

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 [2].

Sağlamlaşdırıcı məşğələlərdə idman turizminin təşkili və tətbiqi turizmin ekskursiya

fəaliyyət bölməsilə keçirilir. Çünki ekskursiya turistin (ekskursantların) ətrafı əyani olaraq dərk etməsinin ən optimal formasından biridir.

Tədqiqatın planlaşdırılan nəticələri bunlardır:

- uşaqların fiziki inkişafı;
- sağlam həyat tərzi üçün motivasiyanın formalaşdırılması;
- yeniyetmələrin uğurlu sosiallaşması;
- komanda işinin düzgün təklili;
- komandada uğurla qarşılıqlı əlaqə qurmaq bacarığı;
- fərdi hərəkət etmək, qərar qəbul etmək və komanda işi üçün məsuliyyət daşımaq hissini formalaşdırılması;
- idman turizmi elementlərinin fiziki tərbiyə dərində tətbiqi;
- ümumtəhsil fənlərinin: coğrafiya, tarix, biologiya, bədən tərbiyəsi, həyat təhlükəsizliyinin əsasları üzrə fənlərarası əlaqələrin inkişafı əsasında şagirdlərdə dünya haqqında vahid mənzərənin formalaşdırılması;

Uşaq-gənclər turizmi uşaqların və gənclərin təhsilinin, təliminin, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinin, peşə yönümünün, şagirdlərin sosial uyğunlaşmasının, sağlam həyat tərzinin bərqərar olmasının, davamlı təhsilinin və fərdi inkişafının səmərəli sistemidir.

ƏDƏBİYYAT

1. <https://hermescenter.ru/az/snoubord/usloviya-dlya-sporta-i-turizma-sportivnyy-turizm-sushchnost-i.html>.
2. **Salmanova N.B., Məmmədov Y.B., Tağıyev F.R.** *İdman turizminin nəzəriyyəsi və metodikası*. 4 nəşr, 2015, s. 5-10.
3. **Васильевна А.** *Лось-Занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием в сельской общобразовательной школе. e* Методическое пособие. Новокузнецкий район 2019 г.
4. **Quliyev B.** *Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları*. Bakı "ADPU" nəşriyyatı. 2009, s. 263.
5. **Məcidov N.B.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası (dərslük)*. II hissə: Əhalinin fiziki tərbiyəsi. s. 103. Bakı: "Müəllim" nəşriyyatı, 2020.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

И.А. Ибрагимли

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az

Аннотация. Проведение занятий по спортивному туризму в общеобразовательных школах положительно влияет на здоровье детей, их мировоззрение, укрепление и развитие знаний и навыков. Элементы спортивного туризма, используемые на занятиях по физической культуре, посещение памятников природы и спортивных ком-

плексов будут способствовать развитию спортивного туризма и повышению интереса детей к этому виду спорта.

Ключевые слова: *спортивный туризм, студенты, здоровье, инфраструктура, туры, спортивные комплексы.*

THE ROLE OF SPORTS TOURISM IN THE HEALTH CLASSES OF SECONDARY SCHOOLS

I.A. İbragimli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
ismayil.ibrahimli2020@sport.edu.az

Annotation. Conducting sports tourism classes in secondary schools has a positive impact on children's health, outlook, strengthening and development of knowledge and skills. Elements of sports tourism used in physical education classes, excursions to natural monuments and sports complexes will increase

the interest of children in the development of sports tourism.

Keywords: *sports tourism, students, health, infrastructure, tours, sports complexes.*