

UOT 372.879.6

Şirin Musa oğlu Vəliyev,
*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının dosenti,
Əməkdar məşqçi*

Murad Aslan oğlu Süleymanlı
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

ATLETİKANIN TULLANMA NÖVLƏRİNİN NƏZƏRİ ƏSASLARI

Ширин Муса оглы Велиев,
*доцент Азербайджанской Государственной Академии
Физического Воспитания и Спорта, Заслуженный тренер*

Мурад Аслан оглы Сулейманлы
Азербайджанская Государственная Академия Физического Воспитания и Спорта

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЫЖКОВЫХ ВИДОВ АТЛЕТИКИ

Shirin Musa Valiyev,
*associate professor of
Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports , Honored trainer*

Murad Aslan Suleymanli
Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports

JUMPING TYPES OF ATHLETICS THEORETICAL FOUNDATIONS

Xülasə. Məqalədə universal tullanma tərzinə malik idmançılar tərəfindən yerinə yetirilən şüvüllə tullanma texnikasının müqayisəli təhlili, eləcə də dərin ixtisaslaşma mərhələsində idmançıların istifadə etdiyi texnikanın variantları verilmişdir.

Açar sözlər: *şüvüllə tullanma, atletika məşqləri, yüngül atletika, fiziki inkişaf, tullanma növləri, uzunluğa tullanma*

Резюме. В статье проводится сравнительный анализ техники прыжка в высоту, выполняемой спортсменами с универсальным стилем прыжка, а также варианты техники, используемые спортсменами на этапе глубокой специализации.

Ключевые слова: *прыжки в высоту, атлетические тренировки, легкая атлетика, физическое развитие, виды прыжков, прыжки в длину*

Summary. The article provides a comparative analysis of the high jump technique performed by athletes with a universal jumping style, as well as the technique options used by athletes at the stage of deep specialization.

Key words: *high jumps, athletic training, athletics, physical development, types of jumps, long jumps*

Yüngül atletika yerimə, qaçış, tullanma və tullanıb keçmə hərəkətlərini birləşdirən və bu cür çoxnövcülükdən ibarət idman növüdür. Orta məktəbdə atletika yerimə, qaçış (qısa, orta, uzun məsafələr; estafet yarışı; kross qaçışı), tullanma

(yüksəkliyə, uzunluğa), atma (kiçik top, qumbara, güllə atma) kimi növlərlə təmsil olunur. Daimi atletika məşqləri güc, sürət, dözümlülük və gündəlik həyatda insan üçün zəruri olan digər keyfiyyətləri inkişaf etdirir.

Yüngül atletika – müxtəlif tullanma növlərini özündə birləşdirən idman növüdür. Hazırda tullanmalar atletikanın ayrı-ayrı növləri kimi deyil, həm də şagirdlərin ahəngdar, hərtərəfli fiziki inkişafı üçün tədris, sağlamlıq və inkişaf vəzifələrini həll etmək üçün şagirdlərin bədən tərbiyəsi vasitəsi kimi xidmət edən faydalı fiziki məşqlər kimi geniş istifadə olunur.

Yüngül atletika məşqlərinin tullanma növləri vasitəsilə fiziki cəhətdən inkişaf etmiş bir insanın hazırlanması onun aktuallığını şərtləndirir. Bədən tərbiyəsi və idman tədqiqatçılarının əksəriyyəti əmindirlər ki, bu problemin həlli yüngül atletikanın növlərini bədən tərbiyəsi dərslərinə daxil etməklə tədris prosesinin optimallaşdırılmasındadır. Buna görə də onların insanın sağlamlığına və fiziki inkişafına təsirini öyrənmək vacibdir.

Yüngül atletikada dörd növ tullanma var: hündürlüyə tullanma, şüvüllə tullanma, uzunluğa tullanma və üç təkənla tullanma.

Hazırda tullanma təkə atletikanın ayrı-ayrı növləri kimi deyil, həm də hərtərəfli fiziki inkişafın effektiv vasitəsi kimi xidmət edən faydalı fiziki məşqlər kimi geniş yayılmışdır.

Yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün təkə tullanma üzrə məşq etmək kifayət deyil. Çoxyönlü və xüsusi fiziki inkişaf səviyyəsinin yüksək olması vacibdir. Bu məqsədlə müxtəlif təlim vasitələrindən istifadə olunur. Jumperin (Tullanan idmançının) xüsusi məşqində əzələlərin daralma sürətinin və gücünün inkişafına xüsusi diqqət yetirilir. Bu məqsədlə aşağıdakılardan istifadə olunur: gimnastika, ştanqla məşqlər, xüsusi tullanma hərəkətləri, sprint hərəkətləri, qısa məsafəyə qaçış və s. Eyni zamanda, tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsinə çox diqqət yetirilir. Motor keyfiyyətlərinin inkişafı və texnikada tullanmanın təkmilləşdirilməsi bir-biri ilə əlaqəli olmalıdır.

Əsas tullanma texnikasına daxildir:

Yüngül atletika tullanmaları qarışıq tsiklik-atsiklik quruluşa malik məşqlərdir. Bu məşqlərin texnikasını mənimsəmək onun ayrı-ayrı hissələrini birləşdirən bir sıra keçid mərhələlərini ehtiva edir. Bu fazaların mürəkkəbliyi ondadır ki, onların strukturunda dəyişiklik və sürət və səyin yenidən bölüşdürülməsi ilə hərəkətlərin koordinasiyasında keçid var. Kommutasiya və texniki həyata keçirilməsinin təbiəti baxımından

xüsusilə çətin olan qaçışdan itələməyə keçid mərhələsidir.

Yüngül atletika ilə tullanmalar iki növə bölünür: şaquli maneələrdən tullanma (hündürlükdən tullanma və şüvüllə tullanma) və üfüqi maneələrdən tullanma (uzunluğa və üç təkənla tullanma).

Tullanmanın effektivliyi itələmə mərhələsində, tullanmanın effektivliyi üçün əsas amillər yaradıldıqda müəyyən edilir. Bu amillərə aşağıdakılar daxildir: *jumperin* (tullanın şəxs) gövdəsinin ilkin sürəti; *jumper* gövdəsinin gediş bucağı. Uçuş mərhələsində kütlənin cəm olduğu mərkəzi trayektoriyası itələmənin xarakterindən və tullanma növündən asılıdır. Üstəlik, üç təkənla tullanmanın üç uçuş fazası, dirəklə tullanmada isə uçuş mərhələsinin dəstəkləyici və dəstəklənməyən hissələri var.

Tullanmanın aşağıdakı növləri vardır:

- hündürlüyə tullanma;
- şüvüllə tullanma.

Hündürlüyə tullanma – qaçış başlanğıcından hündürlüyə tullanma texniki tipli şaquli tullanmalarla əlaqəli atletika intizamıdır. Tullanmanın komponentləri qaçış, dəf etməyə hazırlıq, itələmə, bardan keçmə və yerə enmədir. O, atletlərdən tullanma qabiliyyətini və hərəkətlərin koordinasiyasını tələb edir. Yaz və qış mövsümündə keçirilir. 1896-cı ildən kişilər üçün, 1928-ci ildən isə qadınlar üçün olimpiya atletika intizamıdır.

Hündürlüyə tullanma yarışları tutacaqlar üzərində bar və eniş yeri ilə təchiz olunmuş tullanma sahəsində keçirilir. İlk mərhələdə və finalda idmançıya hər hündürlükdə üç cəhd verilir. İdmançının hündürlüyü tullanmaq hüququ var, buraxılmış hündürlükdə istifadə olunmamış cəhdlər isə yığılmır. Əgər idmançı hər hansı bir hündürlükdə və ya iki uğursuz cəhd edibsə və bu hündürlükdə daha tullanmaq istəmirsə, o, istifadə olunmamış (müvafiq olaraq iki və ya bir) cəhdi növbəti hündürlüyə daşıya bilər. Yarış zamanı boy artımı hakimlər tərəfindən müəyyən edilir, lakin 2 santimetrdən az ola bilməz. İdmançı bu barədə hakimlərə məlumat verdikdən sonra istənilən hündürlükdən tullanmağa başlaya bilər. Çubuğun tutacaqları arasındakı məsafə 4 metrdir. Eniş sahəsinin ölçüləri 3×5 metrdir. Çalışarkən idmançı bir ayağı ilə itələməlidir.

Aşağıdakı hallarda cəhd uğursuz sayılır:

- tullanma nəticəsində bar raflarda qalmadı,
- idmançı barı təmizləməzdən əvvəl çubuğun yaxın kənarının şaquli proyeksiyasından kənardə yerləşən sektorun səthinə, o cümlədən eniş sahəsinə və ya bədəninin hər hansı bir hissəsi ilə dirəklərin arasında və ya kənardə toxundu;

- idmançı hər iki ayağı ilə itələdi.

Uğurlu cəhd hakim tərəfindən ağ bayrağın qaldırılması ilə qeyd olunur. Ağ bayraq qaldırıldıqdan sonra bar dirəklərdən düşərsə, cəhd etibarlı sayılır. Bir qayda olaraq, hakim hündürlüyü atletin eniş yerini tərk etməsindən əvvəl təyin edir, lakin nəticənin rəsmi olaraq təyin olunmasına dair son qərar hakimin ixtiyarındadır.

Atletika fənləri arasında dirəklə tullanma struktur baxımından ən mürəkkəb motor hərəkətlərindən biridir. Buna görə də atlama texnikasını öyrənmək çox vaxt tələb edir və onun təkmilləşdirilməsi problemləri bütün idman karyerası boyunca baş verir. Eyni zamanda, yüksək səviyyəli nəticələr əldə etmək üçün şüvül tutan sprinter sürətinə, gimnastın gücünə və koordinasiyasına, tullanmanın sürət-güc keyfiyyətlərinə və bir sıra digər keyfiyyətlərə malik olmalıdır (güc, qətiyyət, cəsarət və s.). Bu baxımdan, təhsil və təlim prosesində dirəklə tullanmanın motor funksiyalarını və psixo-fiziki keyfiyyətlərini təbiyə etməyə yönəlmiş çoxlu sayda müxtəlif təlimlər var. Şüvüllə tullanma, atletlərin əhəmiyyətli bir hündürlükdə (6 m-ə qədər) iki dirək üzərində sabitlənmiş üfüqi çubuğu aşmaq üçün uzun çevik dirəklərdən (hazırda dirəklər şüşə lifdən və ya karbon lifindən hazırlanır) istifadə edərək, tullanma hündürlüyündə yarışdıqları atletika intizamıdır). Şüvüllə tullanma yarışları artıq Qədim Yunanıstanda, eləcə də Keltlər və qədim Krit sakinləri tərəfindən keçirilirdi. Şüvüllə tullanma 1896-cı ildə Birinci Yay Olimpiya Oyunlarından, qadınlar üçün isə 2000-ci ildə Sidneydə keçirilən Olimpiya Oyunlarından bəri kişilər üçün olimpiya idman növüdür.

Şüvüllə tullanmalar üçün təlim növləri arasında xüsusi fiziki və texniki olanları fərqləndirmək lazımdır. Şüvüllə tullanmada idman nəticələrinin səviyyəsi əsasən onlardan asılıdır. Bir tullanmanın xüsusi fiziki hazırlığı, obrazlı desək, tullanmanın enerji məzmunu əsası, texniki hazırlığı isə onu idman məşqində həyata keçirən forma kimi təqdim edilə bilər. Fiziki məşqlərin məzmununu və formasının vəhdəti haqqında müd-

də nəzərə alınmaqla, göstərilən məşq növlərindən ən azı birində çatışmazlıqlarla yüksək səviyyəli idman nəticəsi əldə etmək mümkün deyil.

Aşağıdakı mütəxəssislər öz elmi işlərini dirəklə tullanmaçıların hazırlanması prosesinin rasionallaşdırılmasına həsr etmişlər: (İ. Xəlilov, G. Ağayeva, T. Süleymanov [1], S. Abramova [4], Q. Brizinski [6], V. Qorbunov [9], Q. Qretsov [10], A. Qrişin [11], V. Duşenkov [12], V. Dyaçkov [14], O. Jbankov [15], S. Levinşteyn [16], A. Malyutin [18], V. Mansvetov [19], A. Nazarov [20], I. Nikonov [21], B. Savinix [22], V. Stepaşin [23], Y. Stepin [24], X. Umarov [25], N. Feld [27], V. Çuqunov [29], İ. Şuster [30], R. Qanzlen [31], F. Şade [32] və başqaları).

İdman hazırlığı nəzəriyyəsinin qanunauyğunluqları çərçivəsində müəlliflər şüvüllə tullanmanın üsulları, texnikası və vasitələri haqqında ideya və bilikləri dərinləşdirmiş və genişləndirmişlər. Təəssüf ki, məqalənin həcmi bu barədə geniş tədqiqata imkan vermir. Növbəti işlərdə bu barədə ətraflı danışacağıq. Eyni zamanda, iki eyni (hər cəhətdən) şüvüllə tullanma olmadığı kimi, təlim vasitələrinin dəqiq həcmi və məzmununu göstərən hazırlıq məşğələlərinin vahid planı da yoxdur. Bu mənada hər bir məşq prosesi (idman hazırlığı nəzəriyyəsinin qanunları çərçivəsində) yaradıcılıq prosesi və ya müəyyən mənada “sənət”dir.

Yarış zamanı yüksəklikləri tullanmaq və cəhdlərə dözmək bacarığı əsas taktikadır. Növbəti hündürlükdə uğursuz cəhd zamanı tipik bir texnika iki cəhdi növbəti hündürlüyə köçürməkdir. Şüvüllə tullanma yarışları atletika sektorunda ən uzun yarışlar arasındadır və bəzən saatlarla davam edir. Bu yaxınlarda qaydaların alternativ versiyaları nəzərdən keçirildi, burada idmançılara (ağır atletikada olduğu kimi) bütün yarışlar üçün müəyyən sayda cəhdlər verilir.

Şüvüllə tullanma yarışları tutucular üzərində bar və eniş meydançası ilə təchiz olunmuş dirəklə tullanma sahəsində keçirilir. İlkin mərhələdə və finalda idmançıya hər hündürlükdə üç cəhd verilir. Yarış zamanı boy artımı hakimlər tərəfindən müəyyən edilir, o, 5 sm-dən az ola bilməz. Adətən, alçaq hündürlüklərdə çubuq 10-15 sm artımlarla qaldırılır və sonra pillə 5 sm-ə keçir.

Bar tutucuları arasındakı məsafə 4,5 m-dir. Eniş sahəsinin ölçüləri 6x6 (regional yarış-

lar üçün 5×5) m. Uçuş zolağının uzunluğu ən azı 40 m, eni 1,22 m-dir.

Aşağıdakı hallarda cəhd uğursuz sayılır:

- tullanma nəticəsində bar raflarda qalmadı;
- idmançı dayaq üçün qutunun uzaq kənarından keçən şaquli müstəvidən kənarında yerləşən sektorun səthinə, o cümlədən eniş sahəsinə bədənin hər hansı bir hissəsi və ya dirəklə toxundu;

- uçuş mərhələsində olan idmançı əlləri ilə barın düşməsinə qorumağa çalışıb.

Uğurlu cəhd hakim tərəfindən ağ bayrağın qaldırılması ilə qeyd olunur. Ağ bayraq qaldırıldıqdan sonra bar rəflərdən düşdüsə, bunun artıq əhəmiyyəti yoxdur – cəhd sayılır. Cəhd zamanı dirək qırılırsa, idmançının yenidən cəhd etmək hüququ var.

Uzunluğa tullanma – üfüqi tullanmalarla əlaqəli motor hərəkəti. Uzunluğa tullanma idmançılardan tullanma qabiliyyəti və sprint keyfiyyətləri tələb edir. Uzunluğa tullanma qədim Olimpiya Oyunlarının yarış proqramının bir hissəsi idi. Bu, 1896-cı ildən kişilər üçün, 1948-ci ildən isə qadınlar üçün müasir Olimpiya atletika intizamıdır.

Hazırda məşqdə və yarışlarda 4 əsas tullanma texnikasından istifadə olunur:

- addımda;
- tağlı (əyilmiş);
- qayçı;
- yerdən.

“Addımla” uzunluğa tullanma – tarixdə ən qədimdir. Məhz onlarla bu fənnin hazırlığı başlayır.

Tullanma aşağıdakı kimi həyata keçirilir:

- itələmədən sonra idmançının ayaqları addım mövqeyini alır,
- eniş milçək ayağında baş verir, təkən ayağı ona çəkilir və bədən bir az irəli əyilir,
- qumla təmasdan əvvəl tullanma dizlərini bükür və əllərini qabağına çıxarır,
- ayaqları düzəldilir və irəli atılır, eyni zamanda qollar aşağı endirilir və geri çəkilir.

Uzunluğa tullanmalar “əyilmə” texniki cəhətdən əvvəlkilərdən daha çətin, buna görə də onların inkişafına davam etməzdən əvvəl müəyyən bir məşq səviyyəsinə çatmaq lazımdır. “Əyilmə” texnikası idmançılar arasında xüsusilə yaygındır. Onun mahiyyəti belədir:

- itələyərek, idmançı “gəzinti” mövqeyini qəbul edir, bədən irəli yönəldilmişdir və itələyən ayağı arxadadır və əyilmir;

- əyilmiş milçək ayağı omba ilə irəli aparılır, qollar əyilir və yuxarı qalxır;

- yelləncək üzvü aşağı enir və təkən üzvü ilə eyni vaxtda geri çəkilir və bədən aşağı arxada əyilir;

- dizlər əyilir və idmançının sinəsinə qədər çəkilir, sonra ayaqları kəskin şəkildə düzəldilir, əllər arxa arxaya çəkilir;

- qumun üstünə enərkən, ayaqları bükülür və qollar bir-birindən ayrılır.

“Qayçı” texnikası idmançının güc və sürət bacarıqlarına malik olduğunu nəzərdə tutur. Tullanmada tullanma qaçışda olduğu kimi ayaq hərəkətlərini yerinə yetirməyə davam edir. Beləliklə, havada 8 m. uzunluğunda bir tullanma ilə idmançı 3,5 addım atır:

- itələmədən sonra “addımda” mövqeyi alınır;

- havadakı ayağı düzəlir və aşağı qaçır, sonra əyilib geri qaydır;

- eyni zamanda, itələyən ayaq əyilmiş və irəli yönəldilmişdir;

- itələyən ayaq aşağı qaçır və yan tərəfindəki qol yuxarı qalxır və irəli çəkilir;

- havadakı ayağı irəli yönəldilir və yan tərəfindəki qol irəli və yan tərəfə;

- enişdən əvvəl hər iki ayaq əyilir və sinəyə qaldırılır, sonra güclə düzəldilir və irəli aparılır.

Tullanma aşağıdakı kimi edilir:

- qollar və ayaqlar bir az əyilmiş;
- dəf edildikdə, qollar kəskin şəkildə irəli çəkilir;

- ayaqları yuxarı çəkilir və düzəldilir, idmançı itələyir və ayaqları səthdən qaldırır;

- uçuş zamanı dizlər sinə qalxır, bədən düzəldilir, qollar düşür, ayaqlar irəliləyir;

- eniş zamanı qollar kəskin şəkildə irəli çəkilir, ayaqlar dizlərdə bükülür.

Hərəkətin zahiri sadəliyinə baxmayaraq, uzunluğa tullanma şagirdin üzərinə bir sıra ciddi tələblər qoyur, onlarsız müəyyən nəticə əldə etmək mümkün deyil. Bu cür atletikada yaxşı nəticələr əldə etmək üçün yüksək sürət, güc, tullanma qabiliyyəti və çeviklik çox vacibdir.

Jumperin (Tullanma şəxsinin) vəzifəsi yalnız ayaq qurulana qədər maksimum hərəkət sürətinə

nail olmaq deyil, həm də daha mürəkkəb tələbdir – üfüqi sürətin bir hissəsini şaquliyə çevirmək üçün çağırış prosesində, bu, olanlar üçün mümkündür.

Beləliklə, sürət üfüqi müstəvidə ən sürətli hərəkətin mümkünlüyünü, tullanma isə bədəni şaquli müstəvidə atma qabiliyyətini ifadə edir.

Kompleks məşq, çoxnövlülük, sürət, güc və güc keyfiyyətlərinin yüksək inkişaf səviyyəsi, beləliklə, ilk andan uzunluğa tullanmaların hazırlanması üçün əsasdır.

Eyni zamanda, uzun tullanmanın hazırlanması texniki və fiziki təkmilləşdirmə problemlərini həll edən, şagirdin anatomik və fizioloji xüsusiyyətlərini, yaşını, hazırlığını müəyyən edən bir neçə mərhələdən ibarətdir, bununla əlaqədar fiziki və texniki təlimlər, eləcə də uşaqlarla işləmək üçün pedaqoji üsullar seçilir.

Təhsil və təlimin bütün mərhələlərində sıçrayışların mənimsənilməsi şagirdlərin ümumi və xüsusi hazırlıq səviyyəsinin artması ilə müşayiət olunmalıdır – bu, tullanmalara xas olan

maksimum partlayıcı səylərin təzahürü üçün əsasdır.

Məşq zamanı, xüsusən ilkin mərhələlərdə oyunlardan və müxtəlif estafet yarışlarından tullanmalardan geniş istifadə etmək lazımdır. Bu, bir tərəfdən təlim prosesinə lazımi emosionallığı gətirəcək və məşq yükünü əhəmiyyətli dərəcədə artıracaq, digər tərəfdən isə uşaqların koordinasiya qabiliyyətlərini təkmilləşdirəcək, onlara uçuş zamanı bədənlərini idarə etməyi öyrədəcək və tullanma cəsarətinin və çevikliyin inkişafa kömək edəcək.

Problemin aktuallığı. Atletikanın tullanma növləri ölkədə zəif inkişaf etmişdir. Bu növlər üzrə idmançı hazırlığı və ölkənin beynəlxalq arenalarda təmsil edilməsi aktual problem olaraq qalmaqdadır.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalə atletika idman növünə daxil olan tullanma növləri üzrə ölkədə ilk elmi əsərdir, məşqçilərə və idmançılara tövsiyələr verilməkdədir.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Məqalə gənc tədqiqatçılar, magistrantlar, dissertant və doktorantlar üçün faydalı olacaqdır.

Ədəbiyyat:

1. Nərimanov B.Ə., Əliyeva S.Ə. İdman gimnastikası. -Bakı, -2004.
2. Mustafayev M.Q. Uşaqların fizioloji xüsusiyyətləri. -Bakı: Maarif, -1965.
3. Xəlilov İ., Ağayeva G., Süleymanov T. İdman güc və gözəllik. Dərslik. Bakı: Ayna mətbu evi, 2004.
4. Абрамова, С.А. Начальное обучение технике прыжка с шестом на основе целенаправленного использования мыслительной активности юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Абрамова; ВНИИФК. – М., 2005. – 19 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: (Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры) / Б.А. Ашмарин – М.: ФиС, -2006. - 288 с.
6. Бризинский, Г.З. Специальная силовая подготовка юных прыгунов с шестом на основе организации движений соревновательного упражнения в искусственных условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.З. Бризинский; МОГИФК. – Малаховка, 1984. – 23 с.
7. Быкова, Т.В. Как прыгать над головой / Т.В. Быкова. - М.: ФиС, -2007. - 64 с.
8. Ворон, А. В. Прыжок с шестом : пособие / А. В. Ворон. – Минск : БНТУ, -2013. – 100 с.
9. Горбунов, В.А. Спортивно-прикладная гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в прыжках с шестом: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А.Горбунов. – Омск, 2001. – 144 с.
10. Грецов, Г.В. Исследование особенностей силовой подготовленности юных прыгунов с шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.В.Грецов; ГДОИФКим. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1974. – 19 с.
12. Гришин, А.В. Формирование двигательных умений юных прыгунов с шестом с помощью координационных тренажерных устройств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Гришин; УГПУ. – Екатеринбург, 2001. – 25 с.
13. Душенков, В.С. Организация и планирование специальной физической и технической подготовки прыгунов с шестом высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Душенков; ВНИИФК. – М., 1989. – 24 с.
14. Дьячков, В.М. Прыжок в высоту с разбега [Текст]: [В помощь значкисту ГТО] / В.М.Дьячков, заслуж. мастер спорта; Груз. н.-и. ин-т физкультуры. - Тбилиси: [б. и.], 1940. - 56 с. –

- [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005214706> (дата обращения: 17.01.2022).
15. Дьячков, В.М. Техника и методика обучения прыгунов с шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М.Дьячков; ГЦОЛИФК. – М., 1950. - 19 с.
 16. Жбанков, О.В. Методы повышения эффективности тренировки прыгунов с шестом на основе использования специальных тренажерных устройств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В.Жбанков. – Малаховка, 1984. – 177 с.
 17. Левинштейн, С.В. Обучение подростков и юношей технически сложным видам легкой атлетики (исследование техники и методики обучения юных прыгунов с шестом): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Левинштейн; ГЦОЛИФК. – М., 1961. – 29 с.
 18. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – с.203-215.
 19. Малютин, А.М. Исследование взаимосвязи факторов разбега и отталкивания, определяющих эффективность прыжка с фибергласовым шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.М. Малютин; ГЦОЛИФК. – М., 1974. – 26 с.
 20. Мансветов, В.В. Модельные характеристики технического мастерства прыгунов с шестом и их использование в подготовке спортсменов высшей квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Мансветов. – М., 1984. – 199 с.
 21. Назаров, В.Т. Движения спортсмена / В.Т. Назаров. – Минск: Полымя, -1984. – 176 с.
 22. Никонов, И.И. Прыжки: взаимосвязь физических качеств и техники / И.И. Никонов // Легкая атлетика. – 1982. – №8. – с.12-13.
 23. Савиных, Б.А. Повышение эффективности обучения прыжку с шестом на начальном этапе подготовки юных прыгунов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.А. Савиных; ГЦОЛИФК. – М., 1982. – 23 с.
 24. Степашин, В.И. Исследование значимости развития двигательной чувствительности и пространственных представлений для совершенствования методики обучения подростков прыжку с шестом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Степашин. – Ленинград, 1974. – 157 с.
 25. Степин, Ю.В. Скоростно-силовая и техническая подготовка прыгунов с шестом различной квалификации на основе использования тренажерных устройств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Степин. – М., 1984. – 145 с.
 26. Умаров, Х.Ю. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки прыгунов с шестом высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Х.Ю. Умаров; ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 23 с.
 27. Устройство для тренировки прыгунов с шестом: пат. 889020 СССР, МПК А 63 В 5/16 / И.П.Ратов; заявитель: ВНИИФК. – №2699367/28–12; заявл. 20.12.78; опубл. 15.12.81 // Бюллетень №46.
 28. Фельд, Н.Э. Исследование оптимальных форм структурноритмической организации разбега в прыжках с шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Э. Фельд; Тарт. гос. ИФК. – 1974. – 19 с.
 29. Хоменкова, Л.С. Легкая атлетика [Текст] / Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. - 479 с. // https://vk.com/doc259945320_437552208?hash=c3fb6eea01e98ba73be (дата обращения: 17.01.2022).
 30. Чугунов, В.О. Исследование эффективности построения этапа непосредственной предсоревновательной подготовки в прыжках с шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.О. Чугунов; ВНИИФК. – М., 1979. – 24 с.
 31. Шустер, И.И. Обучение подростков и юношей прыжку с шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.И. Шустер; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1958. – 19 с.
 32. Ganslen, R. Evolution of Modern vaulting // Athletic Journal. –1971. – Vol. 51, № 7. – P. 102–113.
 33. Schade, F., G. Bruggemann, J. Izolehto, P. Komi, A.Arapatzis The pole vault at the 2005 World Championships in Athletics: A preliminary report // New Studies in Athletics. – 2006. – Vol.21, №2, – p.57-66.

E-mail: suleymanli-m@list.ru

Rəyçilər: *dos. Ş.M. Vəliyev,*
dos. P.N. Quliyev

Redaksiyaya daxil olub: 14. 06. 2023.