

Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışa qədərki hazırlıq

Kafedra: Kütləvi və tətbiqi idman növləri

Əlyazması hüququnda

Murad Süleymanlı Aslan oğlu

“Təlim-məşq qrupunda şüvüllə tullanmada idmançının hazırlıq növlərinə zəruri
köçürmələrin tətbiqi”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı: 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma: İdman məşqinin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: dos. Vəliyev Ş.M.

Bakı – 2023

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
FƏSİL 1. ŞÜVÜLLƏ TULLANMANIN TARİXİ-NƏZƏRİ ƏSASLARI	
<i>1.1. Dünyada şüvüllə tullanmanın inkişafı.....</i>	<i>7</i>
<i>1.2. Atletika intizamı kimi şüvüllə tullanmanın təkamülü.....</i>	<i>13</i>
<i>1.3. Şüvüllə tullanmada əsas rəqabət qaydaları və təsnifat normaları.</i>	<i>18</i>
FƏSİL 2. ŞÜVÜLLƏ TULLANANLARIN PRAKTİKİ TƏLİMİ	
<i>2.1. Şüvüllə tullanmanın texniki hazırlığı.....</i>	<i>33</i>
<i>2.2. Şüvüllə tullanmaçının ümumi fiziki hazırlığı.....</i>	<i>56</i>
<i>2.3. Şüvüllə tullanmanın xüsusi fiziki hazırlığı.....</i>	<i>60</i>
NƏTİCƏ.....	79
İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI.....	81

GİRİŞ

Yüngül atletika fənləri arasında şüvüllə tullanma struktur baxımından ən mürəkkəb motor hərəkətlərindən biridir. Buna görə də, atlama texnikasını öyrənmək xeyli vaxt tələb edir və onun təkmilləşdirilməsi şüvülçülərin bütün idman karyerası boyunca baş verir. Eyni zamanda, yüksək səviyyəli nəticələr əldə etmək üçün şüvül sahibi 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 şüvüllə tullanmanın motor funksiyalarını və psixofiziki keyfiyyətlərini tərbiyə etməyə yönəlmiş çoxlu sayda müxtəlif təlimlər var.

Yüngül atletika — dünyanın ən qədim idman növlərindən biri. Beynəlxalq qaydalara əsasən artıq "yüngül" sözündən istifadə edilmir. Atletika olimpiya idman növüdür. Atletika 5 böyük hissəyə ayrılır ki, burada qaçış növləri, tullanmalar, atmalar, çoxnövçülük və idman yerışı daxildir. Ümumilikdə atletikada 47 növ vardır. [57]

Şüvüllə tullanmalar üçün təlim növləri arasında xüsusi fiziki və texniki olanları fərqləndirmək lazımdır. Şüvüllə tullanmada idman nəticələrinin səviyyəsi əsasən onlardan asılıdır. Bir şüvüllə 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 məzmunu və formasının vəhdəti haqqında müddəə nəzərə alınmaqla, göstərilən məşq növlərindən ən azı birində çatışmazlıqlarla yüksək səviyyəli idman nəticəsi əldə etmək mümkün deyil.

İstər yerli, istərsə də xarici mütəxəssislər öz elmi işlərini şüvüllə tullanmaların hazırlanması prosesinin rasionallaşdırılmasına həsr etmişlər (S.Abramova [4], Q.Brizinski [6], V.Qorbunov [11], Q.Qretsov [12], A.Qrişin [13], V.Duşenkov [14], V.Dyaçkov [15], O.Jbankov [17], S.Levinşteyn [18], A.Malyutin [22], V.Mansvetov [28], A.Nazarov [31], İ.Nikonov [33], B.Savinıx [35], V.Stepaşin [36], Y.Stepin [37],

X.Umarov [38], N.Feld [48], V.Çuqunov [49], İ.Şuster [50], V.Yaqodin [53], R.Qanzlen [55], F.Şade [56] və b.).

İdman hazırlığı nəzəriyyəsinin qanunauyğunluqları çərçivəsində müəlliflər şüvüllə tullanmanın üsulları, texnikası və vasitələri haqqında ideya və bilikləri dərinləşdirmiş və genişləndirmişlər. Eyni zamanda, iki eyni (hər cəhətdən) dayaqla tullanmayan olmadığı kimi, təlim vasitələrinin dəqiq həcmi və məzmununu göstərən məşq məşğələlərinin vahid planı da yoxdur. Bu mənada hər hansı məşq prosesi (idman hazırlığı nəzəriyyəsinin qanunları çərçivəsində) yaradıcılıq prosesi və ya müəyyən mənada “sənət”dir. Şüvüllə tullanma üzrə çoxsaylı məşqçilər arasında şagirdləri dayaqla tullanmada ən yüksək nəticə əldə etmiş V.Petrov, V.Bulatov, V.Qonçarenko, V.Boyko, V.Koqan, E.Trofimov, Y.Volkov, E.Bondarenko, A.Parnov, S.Qrpiç kimi istedadlı mentorları ayırmaq olar.

Mövzunun problemi və aktuallığı (*seçilmiş mövzunun və ya problemin vacibliyi, əhəmiyyəti, fakt və dəlillərlə əsaslandırılması yazılmalıdır*) Şüvüllə tullanmanın icra üsulu texniki cəhətdən mürəkkəb olduğu üçün bu növdə ixtisaslaşan idmançılardan müxtəlif cəhətli yüksək hazırlıq tələb olunur. Hazırlıq komponentlərinin müxtəlifliyi onların idmançının hazırlığı prosesində müxtəlif təyinatlı təmrinlərdən, metod və üsullardan istifadəni zəruriləşdirir. Sürət, sürət-güc, yüksək çeviklik və bu kimi digər hazırlıq komponentlərini inkişaf etdirilməsi xüsusi yanaşma-əldə olunmuş “məşqlənmə effektini” idmançı hazırlığına “köçürülməsi”ni tələb edir. Belə köçürmələrə ixtisaslaşmanın ilkin mərhələsində təlim-məşq qrupunda daha çox ehtiyac duyulur. Çünki əsas icra texnikasının formalaşması mərhələsində dəqiq “işlənmiş” hər hansı “köçürmə” element icra prosesində “zəif”, düzgün olmayan hələqələrin əmələ gəlməsində qarşısını alır. Əlverişli icra texnikasının formalaşmasına şərait yaradır. Digər tərəfdən idmançının fiziki, xüsusi fiziki hazırlıq səviyyəsinin təmin olunması məqsədi ilə həyata keçirilən zəruri “köçürmələr” də icra texnikasını xeyli cilalamağa, təkmilləşdirməyə imkan yaradır. Bu səbəblərdən də şüvüllə tullanmayan idmançılarda hazırlıq komponentləri üzrə zəruri “məşqlənmə”

“effekti”nin “köçürülməsi” tətbiqi əhəmiyyət daşıdığı üçün aktual tədqiqat mövzusunur.

Tədqiqatın məqsədi (*əldə ediləcək nailiyyətlər haqqında təsəvvür*) Təlim-məşq qruplarında şüvüllə tullanmış atletlərdə hazırlıq komponentləri üzrə zəruri “məşqetmə effekti”nin əldə olunması və onun “köçürülməsi”nin təmin olunması metodikasının işlənilməsindən ibarətdir.

Tədqiqatın vəzifələri (*İşin məqsədinə uyğun olaraq qarşıya qoyulmuş məsələlərin həlli üçün planlaşdırılmış mərhələlər nəzərdə tutulur*)

1. Tədqiqatda iştirak edən şüvüllə tullanmada ixtisaslaşmış atletlərdə hazırlıq komponentlərinin müəyyən edilməsi;
2. Şüvüllə tullanmış idmançıların hazırlığına zəruri “məşqlənmə effektinin” müəyyən olunması;
3. Şüvüllə tullanmış idmançıların hazırlıq növləri üzrə “məşqlənmə effekti”nin köçürülməsi.

Tədqiqatın metodları (*tədqiqatçının qarşısına qoyduğu məqsədə çatması üçün və ya ona nail olmağa imkan verən müxtəlif üsullar, tərz və əməliyyatların toplusu*)

1. Şüvüllə tullanmış idmançıların hazırlıq komponentlərinə dair elmi-metodiki mənbələrdə məlumatların təhlili və sistemləşdirilməsi;
2. Pedaqoji sınaq metodları;
3. Şüvüllə tullanmış idmançıların məşq yükünün uçotu və təhlili;
4. Riyazi statistikə.

Tədqiqatın obyektı (*seçilmiş mövzunu öyrənmək, tədqiq etmək üçün yer, məkan, hadisə və ya proses göstərilməlidir - tədqiqat kimin, nəyin üzərində aparılacaq*)

Təlim-məşq qruplarında şüvüllə tullanmış idmançıların məşq prosesi tədqiqat obyektı kimi seçilmişdir.

Tədqiqatın predmeti (tədqiqatın tərkib hissəsinin nədən ibarət olması göstərilməlidir)

Təlim-məşq qrupunda şüvüllə tullanmış idmançıların hazırlıq komponentləri üzrə “məşqlənmə effekti”nin köçürülməsi.

Tədqiqatın fərziyyəsi və gözlənilən nəticə (fakt və ya hadisənin aydınlaşdırılmasında, izahında elmi proqnoz, irəlidə nəzərdə tutulan elmi nəticə, ehtimal olunan gözlənti)

Ehtimal olunur ki, şüvüllə tullanma üzrə ixtisaslaşan idmançıların hazırlıq komponentlərində “zəif” həlqələrin müəyyən olunması, onların aradan qaldırılması üçün müxtəlif təyinatlı təlimlərdən istifadə etməklə zəruri “məşqlənmə effektinin” yaradılması və onun idmançı hazırlığına “köçürülməsi” məşq prosesinin səmərəliyinin artırılmasına şərait yarada bilər.

Tədqiqatın strukturu: Giriş, 2 fəsil, 6 yarımfəsil, Nəticə, İstifadə olunmuş ədəbiyyatdan ibarətdir.

FƏSİL 1

ŞÜVİLLƏ TULLANMANIN TARİXİ-NƏZƏRİ ƏSASLARI

1.1. Dünyada şüvüllə tullanmanın inkişafı

Şüvüllə tullanma atletikada dörd əsas tullanma növündən biridir (uzunluğa, üç təkənla və hündürlüyə tullanmadan başqa). Həmçinin şüvüllə tullanma ən qeyri-adi texniki intizamdır. Yalnız burada (bütün atma fənləri istisna olmaqla) müəyyən bir məqsədə çatmaq üçün lazım olan xarici obyektlər var.

Şüvüllə tullanma texnikasının ilk təsviri 1873-cü ildə alman müəllifi Quts-Mutsun “Gənc kişilər üçün gimnastika” kitabının nəşr olunduğu vaxta təsadüf edir. O, bu sıçrayışları yerinə yetirmək üçün texnikanı təsvir etdi və təsviri rəsmlərlə təsvir etdi.

İlk şüvüllə tullanma yarışı 1866-cı ildə İngiltərədə keçirilib. Qalib sərt ağac idman avadanlıqlarından istifadə edən D.Ueler (3.07 m) oldu. Beləliklə, bu idmançı şüvüllə tullanmada ilk dünya rekordçusu oldu. O illərdə bəzi idmançılar vurğulamaq üçün metal ucu olan taxta şüvüllərdən və özünəməxsus tullanma texnikasından istifadə etdilər. İdmançı qaçaraq şüvülün şaquli proyeksiyasının qarşısında şüvüli yerə soxdu və əllərini hərəkət etdirərək cəld ayağa qalxdı, şüvüli itələdi və barı aşdı. Eyni zamanda, çubuğu tutan rəflər hərəkətsiz şəkildə sabitləndi və yerdəki kiçik bir depressiya dirəyin dayanacağı rolunu oynadı. 1889-cu ildən etibarən əlləri şüvülboyu yuxarı qaldıraraq belə kəsmələr yarış qaydaları ilə qadağan edilir və idman avadanlıqlarını dayandırmaq üçün torpağa endirilmiş xüsusi hazırlanmış qutudan istifadə edilməyə başlanır.

Olimpiya Oyunlarının proqramına ilk dəfə 1896-cı ildə kişilər arasında yarışlarda şüvüllə tullanma daxil edilmişdir. Bu oyunlarda qalibiyyəti 3 m 30 sm nəticə ilə ABŞ komandasının nümayəndəsi U.Hoyt qazandı. Daha sonra 1968-ci ilə qədər bu ölkənin idmançıları bütün Olimpiadalarda fərqləndilər (cədvəl 1.1). 1972-ci ildən Amerika təmsilçilərinin Olimpiya qələbələri seriyası kəsildi - qələbə V.Nordviq (GDR) tərəfindən qazanıldı. 30 ildən artıqdır ki, müxtəlif ölkələrdən şüvüllə tullanma Olimpiya çempionu olublar: Polşa (T.Slyusarski (1976), V.Kozakeviç

(1980)), Fransa (P.Kinon (1984), J.Qalfion (1996 d.)), SSRİ (S.Bubka (1988)), Rusiya (M.Tarasov (1992)). 2000-ci ildən bəri ABŞ idmançıları bu yüngül atletika intizamında yenidən liderlik əldə etdilər və 2000 və 2004-cü il Olimpiadalarında birinci oldular (N.Haysong və T.Mekk).

Cədvəl 1.

Kişilər arasında şüvüllə tullanma üzrə müasir Olimpiya Oyunlarının çempionları və medalçıları

İl, şəhər, tarix	Qazanılmış yerlər		
	I	II	III
	İdmançının soyadı, adı, ölkəsi, idman nəticəsi		
1896, Afina, 10.04.1896	Hoyt Ulyam (ABŞ) 3.30 OR	Tayler Albert 3.20 OR (ABŞ)) Damaskos Evangelos 2.60 OR (Yunanistan); Teodoropoulos Ioannis (Yunanistan) 2.60 OR
1900, Paris, 15.07.1900	Baxter Irvinq (ABŞ) 3.30 OR	Kolket Meredit (ABŞ) 3.25	Andersen Karl (Norveç) 3.20
1904, Sent - Luis 03.09.1904	Dvorak Çarlz (ABŞ) 3.50 OR	Seyms Leroy (ABŞ) 3.35 OR	Uilkins Lui (ABŞ) 3.35 OR
1908, London 24.07.1908	Kuk Edvard (ABŞ) 3.71 OR Gilbert Alfred 3.71 OR (ABŞ)	–	Cakobs Çarlz (ABŞ) 3.58 Soderstrom Bruno (İsveçrə) 3.58 Arçibald Edvard (Kanada) 3.58
1912, Stokholm 11.07.1912	Bebkok Harri (ABŞ) 3.95 OR	Rayt Mark (ABŞ) 3.85 OR Helson Frank (ABŞ) 3.85 OR	Uqla Bertil (İsveçrə) 3.80 OR Heppeni Uilyam (Kanada) 3.80 OR Merfi Frank (ABŞ) 3.80 OR
1920, ANTVER- PEN 20.08.1920	Foss Frenk (ABŞ) 4.09 WR	Petersen Henry (Daniya) 3.70	Myers Edvin (ABŞ) 3.60
1924, Paris 10.07.1924	Barnes Li (ABŞ) 3.95	Qrexem Qlen (ABŞ) 3.95	Bruker Ceys (ABŞ) 3.90
1928, Amsterdam 01.08.1928	Ker Seybin (ABŞ) 4.20 OR	Dreqemulyer Bill (ABŞ) 4.10 OR	Mak-Cinnis Carlz (ABŞ) 3.95
1932, Los- Anjeles, 03.08.1932	Miller Uilyam (ABŞ) 4.315 OR	Nişida Şuhei (Yaponiya) 4.300 OR	Ceferson Corc (ABŞ) 4.200 =OR
1936, Berlin, 05.08.1936	Medous Erl (ABŞ) 4.35 OR	Nişida Şuhei (Yaponiya) 4.25	Oe Sueo (Yaponiya) 4.25
1948, London, 02.08.1948	Smit Quin (ABŞ) 4.30	Kataya Erki (Finlandiya) 4.20	Riçard Robert (Bob) (ABŞ) 4.20
1952, Xelsinki, 22.07.1952	Riçards Bob (ABŞ)4.55 OR	Lez Don (ABŞ) 4.50 OR	Lundberq Laqnar (ABŞ) 4.50 OR
1956, Melburn, 26.11.1956	Riçards Bob (ABŞ)4.56 OR	Qutovski Robert (ABŞ) 4.53	Rubenis Georgios (Yunanistan) 4.50
1960, Roma, 07.09.1960	Брэгг Дональд (США) Bragg Don	Moris Ronald (ABŞ) 4.60 OR	Landstrem Eles (Finlandiya) 4.55

	4.70 OR		
1964 Tokio, 17.10.1964	Hansen Fredrix (ABŞ) 5.10 OR	Raynhard Volfqanq (FRQ) 5.05 OR	Lenertz Klaus (FRQ) 5.00 OR
1968, Meksika, 16.10.1968	Siqren Robert (ABŞ) 5.40 OR	Şiprovski Klaus (FRQ) 5.40 OR	Nordviq Volfqanq (QDR) 5.40 OR
1972, Myunxen, 02.09.1972	Nordviq Volfqanq (QDR) 5.50 OR	Siqren Robert (ABŞ) 5.40 =OR	Conson Yan (ABŞ) 5.35
1976, Monreal, 26.07.1976	Slusarski Tadeuş (Polşa) 5.50 OR	Kalliomyaki Antti (Finlan- diya) 5.50 =OR	Roberts Devid (ABŞ) 5.50 =OR
1980, Moskava 30.07.1980	Kozakeviç Vladislav (Polşa) 5.78 WR	Volkov Kons- tantin (SSRİ) 5.65 OR Slu- sarski Tadeuş (Polşa) 5.65 OR	–
1984, Los- Anjeles, 08.08.1984	Kinon Pier (Fransa) 5.75	(CİHA) Talli Mayk (ABŞ) 5.65	Bell Erl (ABŞ) 5.60 Vinyeron Tyierri (Fransa) 5.60
1988, Seul, 28.09.1988	Bubka Sergey (SSRİ) 5.90 OR	Qataullin Rodion (SSRİ) 5.85 OR	Yegorov Qriqoriy (SSRİ) 5.80 OR
Barselona, 07.08.1992	Tarasov Maksim (Rusiya) 5.80	Trandenkov İqor (Rusiya) 5.80	Qarsia Havyer (İspaniya) 5.75
1996, Atlanta 02.08.1996	Qalfon Jan (Fransa) 5.92 OR	Trandenkov İqor (Rusiya) 5.92 OR	Tivonçik Andrey (Almaniya) 5.92 OR
2000, Sidney, 29.09.2000	(CİHA) Haysonq Nik (ABŞ) 5.90	Johnson Laurens (ABŞ) 5.90	(Россия) Tarasov Maksim 5.90
2004, Afina, 27.08.2004	(CİHA) Mak Timoti (ABŞ) 5.95 OR	Stevenson Tobi (ABŞ) 5.90	Cibilisko Cuzeppe (İtaliya) 5.85
2008, Pekin, 22.08.2008	Huker Stiv (Avstraliya) 5.96 OR	Lukyanenko Yevgeniy (Rusiya) 5.85	Yurçenko Denis (Ukrayna) 5.70
2012, London 10.08.2012	Lavirni Reno (Fransa), 5.97 OR	Otto Byörn (Almaniya), 5.91	Holzdepe Rafael (Almaniya) 5.91

Dünya çempionatlarında kişilər arasında şüvüllə tullanma üzrə çempionatlar 1983-cü ildən açıq stadionlarda, 1985-ci ildən isə qapalı şəraitdə keçirilir; Dünya Kuboku - 1977-ci ildən; Avropa çempionatları 1934-cü ildən yay, 1966-cı ildən isə qış (qapalı) keçirilir.

Hazırda dünya və Avropa rekordu 6 m 14 sm-dir və 1994-cü ildə Sestriredə (İtaliya) dövrümüzün görkəmli idmançısı S.N. Bubka. Şüvüllə tullanma IAAF-ın

qışda yaydan daha yüksək dünya rekorduna malik yeganə rəsmi yarışdır. Zallarda dünya nailiyyəti 1993-cü ildə Donetskə (6 m 15 sm) bu tullanma tərəfindən təsis edilmişdir. Bu idmançı dünyada ilk dəfə 6 metr məsafəyə tullanma, stadionlarda və zallarda 35 dünya rekorduna malikdir (cədvəl 2). Şüvüllə tullanma tarixində 16 tullanmanın altı metrlik həddi çatmasına və keçməsinə baxmayaraq, indiyədək heç kim S.N.Bubkanın dünya nailiyyətindən yüksək uğur qazana bilməyib (Cədvəl 3).

Cədvəl 2

Şüvüllə tullanmada dünya rekordlarının xronologiyası

NƏTİCƏ	İDMANÇI	ÖLKƏ	YER	TARİX
Bambukdan şüvül				
4.02	Marc Rayt	ABŞ	ABŞ, Kembric	08.06.1912
4.05	Frank Foss	ABŞ	ABŞ, Çikaqo	23.08.1919
4.09	Frank Foss	ABŞ	Belçika, Antverpen	20.08.1920
4.12	Çarles Hoff	Norveç	Daniya, Kopenhagen	03.09.1922
4.15	Çarles Hoff	Norveç	Daniya, Kopenhagen	22.07.1923
4.21	Charles Hoff	Norveç	Daniya, Kopenhagen	22.07.1923
4.22	Spirou Ralf	ABŞ	Yaponiya, Tokio	05.11.1924
4.23	Çarles Hoff	Norveç	Oslo, Norveçiya	13.08.1925
4.25	Çarles Hoff	Norveç	Turku, Finlandiya	27.09.1925
4.27	Sebin Karr	ABŞ	ABŞ, Filodelfiya	28.05.1927
4.26	Lii Barnes	ABŞ	Fresno, CİSA	28.04.1928
4.26	Uard Edmonds	ABŞ	ABŞ, Fresno	28.04.1928
4.30	Lee Barnes	ABŞ	ABŞ, Fresno	28.04.1928
4.32	Çarles Hoff	Norveç	Norveç, Xenefos	27.09.1931
4.30	Uilyam Miller	ABŞ	ABŞ, Stenford	16.07.1932
4.30	Uilyam Qreber	ABŞ	ABŞ, Stenford	16.07.1932
4.37	Uilyam Qreber	ABŞ	ABŞ, Stenford	16.07.1932
4.31	Uilyam Miller	ABŞ	ABŞ, Los-Anjelos	03.08.1932
4.39	Keyt Braun	ABŞ	ABŞ, Kembric	01.06.1935
4.43	Corc Varof	ABŞ	ABŞ, Prinstoun	04.07.1936
4.45	Bill Sefton	ABŞ	ABŞ, Los-Anjelos	10.04.1937
4.48	Midous Erl	ABŞ	ABŞ, Stenford	08.05.1937
4.48	Bill Sefton	ABŞ	ABŞ, Stenford	08.05.1937
4.54	Bill Sefton	ABŞ	ABŞ, Los-Anjelos	29.05.1937
4.54	Midous Erl	ABŞ	ABŞ, Los-Anjelos	29.05.1937
4.57	Kornelius Varmerdam	ABŞ	ABŞ, Berkli	13.04.1940
4.60	Kornelius Varmerdam	ABŞ	ABŞ, Fresno	29.06.1940
4.64	Kornelius Varmerdam	ABŞ	ABŞ, Stenford	12.04.1941
4.68	Kornelius Varmerdam	ABŞ	ABŞ, Kompton	06.06.1941
4.72	Kornelius Varmerdam	ABŞ	ABŞ, Kompton	06.06.1941
4.74	Kornelius Varmerdam	ABŞ	ABŞ, Berkli	02.05.1942
4.77	Kornelius Varmerdam	ABŞ	ABŞ, Modesto	23.05.1942
4.78	Bob Gutovski	ABŞ	ABŞ, Stenford	27.04.1957
4.82	Bob Gutovski	ABŞ	ABŞ, Ostin	15.06.1957

4.80	Con Breq	ABŞ	ABŞ, Stenford	02.07.1960
4.83	Corc Devis	ABŞ	ABŞ, Bolder	20.05.1961
4.89	Con Uelses	ABŞ	ABŞ, Santa-Barbara	31.03.1962
4.93	Deyv Tork	ABŞ	ABŞ, Velnat	28.04.1962
4.94	Pentti Nikula	Finlandiya	Finlandiya, Kayhava	22.06.1962
4.95	Con Pennel	ABŞ	ABŞ, Memfis	23.03.1963
4.98	Con Pennel	ABŞ	ABŞ, Natçitoçes	10.04.1963
5.00	Brayn Sterenberg	ABŞ	ABŞ, Filodelfiya	27.04.1963
5.05	Con Pennel	ABŞ	ABŞ, Monro	30.04.1963
5.05	Brayn Sterenberg	ABŞ	ABŞ, Modesto	25.05.1963
5.08	Brayn Sterenberg	ABŞ	ABŞ, Kompton	07.06.1963
5.10	Con Pennel	ABŞ	Böyük Britaniya, London	13.07.1963
5.10	Con Pennel	ABŞ	PXR, Varşava	26.07.1963
5.13	Con Pennel	ABŞ	Böyük Britaniya, London	05.08.1963
5.20	Con Pennel	ABŞ	ABŞ, Koral Qeyblz	24.08.1963
5.20	Fred Hansen	ABŞ	ABŞ, Hyuston	05.06.1964
5.23	Fred Hansen	ABŞ	ABŞ, San-Dieqo	13.06.1964
5.28	Fred Hansen	ABŞ	ABŞ, Los-Anjeles	25.07.1964
5.32	Bob Siqren	ABŞ	ABŞ, Fresno	14.05.1966
5.32	Bob Siqren	ABŞ	ABŞ, Frederik	02.07.1966
5.35	Con Pennel	ABŞ	ABŞ, Pasadina	12.07.1966
5.34	Con Pennel	ABŞ	ABŞ, Los-Ancels	23.07.1966
5.36	Bob Siqren	ABŞ	ABŞ, San-Dieqo	10.06.1967
5.38	Paul Uilson	ABŞ	ABŞ, Beykersfil	23.06.1967
5.41	Bob Siqren	ABŞ	ABŞ, Exo-Sammit	12.09.1968
5.44	Con Pennel	ABŞ	ABŞ, Sakramento	21.06.1969
5.45	Volfqanq Nordviq	QDR	ADR, Berlin	17.06.1970
5.46	Volfqanq Nordviq	QDR	İtaliya, Turin	03.09.1970
5.49	Xristos Papanikolaou	Yunanistan	Yunanistan, Afina	24.10.1970
5.51	Kyell Isaksson	İsveç	ABŞ, Ostin	08.04.1972
5.54	Kyell Isaksson	İsveç	ABŞ, Los-Ancels	15.04.1972
5.59	Bob Siqren	ABŞ	ABŞ, El-Paso	23.05.1972
5.59	Kyell Isaksson	İsveç	ABŞ, El-Paso	23.05.1972
5.55	Kyell Isaksson	İsveç	İsveç, Helsinborq	12.06.1972
5.63	Bob Siqren	ABŞ	ABŞ, Yucin	02.07.1972
5.65	Dayv Roberts	ABŞ	ABŞ, Qeynsvil	28.03.1975
5.67	Erl Bell	ABŞ	ABŞ, Uçita	29.05.1976
5.70	Dayv Roberts	ABŞ	ABŞ, Yucin	22.06.1976
5.71	Mayk Tulli	ABŞ	KORVALİS	19.05.1978
5.72	Kozakeviç Vladislav	Polşa	İtaliya, Milan	11.05.1980
5.75	Thierry Vinyeron	Fransa	Fransa, Kolomb	01.06.1980
5.75	Thierry Vinyeron	Fransa	Fransa, Lill	29.06.1980
5.77	Filip Huvion	Fransa	Fransa, Paris	17.07.1980
5.78	Kozakeviç Vladislav	Polşa	SSRİ, Moskva	30.07.1980
5.80	Thierry Vinyeron	Fransa	Fransa, Makon	20.06.1981
5.81	Vladimir Polyakov	SSRİ	SSRİ, Gürcüstan	26.06.1981
5.82	Piyerre Kinyon	Fransa	AFR, Köln	28.08.1983
5.83	Thierry Vinyeron	Fransa	İtaliya, Roma	01.09.1983

5.85	Sergey Bubka	SSRİ	ÇSSR, Bratislv	26.05.1984
5.88	Sergey Bubka	SSRİ	Fransa, Paris	02.06.1984
5.90	Sergey Bubka	SSRİ	Böyük Britaniya, London	13.07.1984
5.91	Thierry Vinyeron	Fransa	İtaliya, Roma	31.08.1984
5.94	Sergey Bubka	SSRİ	İtaliya, Roma	31.08.1984
6.00	Sergey Bubka	SSRİ	Fransa, Paris	13.07.1985
6.01	Sergey Bubka	SSRİ	SSRİ, Moskva	08.07.1986
6.03	Sergey Bubka	SSRİ	ÇSSR, Praqa	23.06.1987
6.05	Sergey Bubka	SSRİ	ÇSSR, Bratislv	09.06.1988
6.06	Sergey Bubka	SSRİ	Fransa, Nitsa	10.07.1988
6.07	Sergey Bubka	SSRİ	Yaponiya, Sidzuoka	06.05.1991
6.08	Sergey Bubka	SSRİ	SSRİ, Moskva	09.06.1991
6.09	Sergey Bubka	SSRİ	İtaliya, Formiya	08.07.1991
6.10	Sergey Bubka	SSRİ	İsveç, Malme	05.08.1991
6.11	Sergey Bubka	Ukrayna	FRANSA, Dijon	13.06.1992
6.12	Sergey Bubka	Ukrayna	İtaliya, Paduya	30.08.1992
6.13	Sergey Bubka	Ukrayna	Yaponiya, Tokio	19.09.1992
6.14	Sergey Bubka	Ukrayna	İtaliya, Sestriyere	31.07.1994

Cədvəl 3

Şüvüllə tullanmada altı metrlik həddi keçən və onu aşan tullanmalar (fərdi nailiyyətlər)

NƏTİCƏ	İDMANÇI	ÖLKƏ	YER	TARİX
6.15*	Sergey Bubka	Ukrayna	Ukrayna, Donetsk	21.02.93
6.06*	Stiven Huker	Avstraliya	ABŞ, Boston	07.02.09
6.05	Dmitriy Markov	Avstraliya, Belarus	Kanada, Edmonton	09.08.01
6.05	Maksim Tarasov	Rusiya	Yunanıstan, Afina	16.06.99
6.04	Uoker Bred	ABŞ	ABŞ, Yucin	08.06.08
6.03	Brits Okkert	CAR	Almaniya, Köln	18.08.95
6.03	Ceff Hartviq	ABŞ	Consboro	14.06.00

Qadın şüvüllə tullanmanın müasir tarixi nisbətən gəncdir. Qadınların şüvüllə tullanma yarışları ilk dəfə 2000-ci ildə Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmişdir (cədvəl 1.4). Qadınların şüvüllə tullanma yarışları ilk dəfə 1999-cu ildə yay dünya çempionatının proqramına, 1997-ci ildən isə qışın proqramına (qapalı) daxil olub. Qadınlar arasında şüvüllə tullanma böyük beynəlxalq yarışlarda da keçirilir: Qran Pri - IAAF Dünya Seriyası (2001-ci ildən), Avropa Kuboku (2002-ci ildən), Avropa Çempionatı (1996-cı ildən - qış, 1998-ci ildən - yay).

Cədvəl 4

Qadınlar arasında şüvüllə tullanma üzrə müasir Olimpiya Oyunlarının çempionları və medalçıları

İl, şəhər, tarix	Qazanılmış yerlər		
	I	II	III
İdmançının soyadı, adı, ölkəsi, idman nəticəsi			

2000, Sidney 25.09.2000	Dragila Steysi (ABŞ) 4.60 OR	Qriqoryeva Tatyana (Rusiya) 4.55 OR	Flosadottir Vala (İslandiya) 4.50 OR
2004, Afina, 24.08.2004	Исинбаева Елена (Rusiya) Isinbayeva Yelena 4.91 OR	Феофанова Светлана (Rusiya) Feofanova Svetlana 4.75 OR	Roqovska Anna (Polşa) 4.70 OR
2008, Pekin, 18.08.2008	Isinbayeva Yelena (Rusiya) 5.05 WR	Staçinski Cenifer (ABŞ) 4.80	Feofanova Svetlana (Rusiya) 4.75
2012, London, 06.08.2012	Sur Cenifer (ABŞ) 4.75	Silva Yarisli (Kuba) 4.75	Isinbayeva Yelena (Rusiya) 4.70

Sonda qeyd etmək istərdik ki, xüsusilə qürurvericidir ki, bir çox idman növləri kimi şüvüllə tullanma yarışlarında da Azərbaycan dünyaya səs salmışdır. Məsələn, AzərTAc xəbər verir ki, Tbilisi şəhərində atletika üzrə Avropa çempionatında şüvüllə tullanma yarışlarında idmançımız Yelena Qladkova qızıl medala sahib olmuşdur [58]. Və yaxud, “BEGOC-dan Trend-ə verilən məlumata görə, atletika üzrə dünyanın bir sıra qabaqcıl elit idmançısı birinci Avropa Oyunları zamanı, yarışların ikinci həftəsində, Bakı şəhərinin küçələrində öz bacarıqlarını idman həvəskarlarına nümayiş etdirəcəklər. Dünya çempionları Rafael Holzdeppe və Boqdan Bondarenko Bakı 2015-in təşkilatçılığı ilə şəhərin Fəvvarələr meydanında keçiriləcək idman nümayişində iştirak edəcək 24 idmançı arasında olacaqlar. Qeyd edək ki, Şüvüllə tullanma üzrə alman idmançısı Holzdeppe və hündürlüyə tullanma üzrə ukraynalı idmançı Bondarenko 2013-cü ildə Moskvada keçirilmiş Dünya Çempionatında qızıl medala sahib olublar” [59].

1.2. Atletika intizamı kimi şüvüllə tullanmanın təkamülü

Şüvüllə tullanmada dünya rekordlarının artması bilavasitə idman ləvazimatlarının – şüvüllərin təkmilləşdirilməsi ilə bağlıdır. 1906-cı ilə qədər şüvüllə tullanmanın idman ləvazimatları ağacdən hazırlanırdı. O dövrdə şüvüllər nisbətən ağır idi və qaçışda kifayət qədər yüksək hərəkət sürətini inkişaf etdirməyə imkan vermədi.

Sonra (1945-ci ilə qədər) idmançılar bambuk şüvüllərdən istifadə edirdilər. Belə qabıqların bəzi üstünlükləri var idi: onlar taxta şüvüllərdən daha yüngül və möhkəm idi. Bu, şüvüllə qaçış sürətini artırmağa imkan verdi və daşımağı asanlaşdırdı. Yeni mərminin istifadəsi ilə tullanma texnikasında dəyişikliklər baş verdi: tullanmalar

əllərini şüvülə “giriş”ə gətirməyə, “yelləncək” fazasının hərəkətlərini yerinə yetirməyə, qaçmağa, barı keçməyə başladılar “ uçuş” və “qövs”. Bambuk mərmilərdən istifadə edərək, M. Rayt (ABŞ) 4 metr həddini keçib.

1945-1960-cı illərdə metal şüvüllər (polad və duralumin) şüvüllə tullanma praktikasına daxil oldu. Bu idman avadanlıqları bambuk şüvüllərdən daha ağır, daha möhkəm və davamlı idi. Onların istifadəsinə başlandıqdan on beş il sonra dünya rekordu bambuk idman avadanlığından istifadə edən həmyerlisi K. Uarmerdamın (4 m 77 sm) nailiyyətini üstələyən ABŞ idmançısı R.Qutovski tərəfindən cəmi bir santimetr yaxşılaşdırıldı. 1960-cı ildə D.Breq metal şüvüllə tullanaraq dünya rekordunu 4 m 80 sm-ə qaldırdı. Durub tullanma texnikasında aşağıdakı dəyişikliklər baş verdi: itələmə daha güclü oldu və yuxarıya doğru yönəldi, dirəkdə yelləncək yerinə yetirildi. Vurgulanmış bıçaq və qruplaşma olmadan bütün bədənə geniş şəkildə, əlləri yuxarı çəkmək güclü və erkən oldu. Belə dəyişikliklər tullanarkən metal şüvülün daha sürətli və daha gərgin işləməsi ilə əlaqədar idi.

1961-ci ildə fiberglas (elastik) şüvüllərin meydana çıxması ilə tullanma texnikası yenidən dəyişdi və idman nailiyyətləri sürətlə artdı. Amerikalı idmançılar B.Stremberq, D.Devis, D.Ulsey, D.Tork, D.Pennel, R.Siqren, P.Vilson, E.Bell, M.Tulli, D.Roberts dünya rekordunu otuz dəfədən çox təkmilləşdirmişlər. Avropa idmançıları (P.Nikula (Finlandiya), V.Nordviq (GDR), H.Papanikolaou (Yunanıstan), C.İsakson (İsveç), A.Viqnerov (Fransa), V.Kozakeviç (Polşa), K.Volkov, V.Polyakov (SSRİ) sintetik şüvüllərdən istifadə edərək dünya nailiyyətlərini dəfələrlə üstələyib.

Mərminin elastik xüsusiyyətlərinin artması tullanarlara qaçış və itələmənin kinetik enerjisindən tullanmada daha səmərəli istifadə etməyə, şüvüldə tutuşun hündürlüyünü 80-90 sm artırmağa imkan verdi. Buna görə də tullanmada idman nəticələrini artırmaq üçün şüvüllə qaçış sürətinin rolu əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Şüvüllə tullanma texnikasında dəyişikliklər dirəyin yaxın məsafədə yerləşdirilməsi, itələmə, yelləncək, qruplaşdırma. Bütövlükdə atlamının ritmik strukturunda müvafiq dəyişikliklər baş verdi. Beləliklə, yeni idman avadanlıqlarının meydana çıxması

tullanma texnikasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir etdi və nəticədə tullanmaların hazırlığına yeni tələblər qoydu.

Plastik dirəklərin meydana gəlməsi tullanma ideyasını dəyişdi. Metal sələfləri ilə müqayisədə nisbətən yüngül çəki, tənzimlənən uzunluq, möhkəmlik gücü (sərtlik) və elastikliyin görünüşü idmançıları və məşqçiləri yeni dirəklərin xüsusiyyətlərindən istifadə etmək üçün ən effektiv üsul tapmaq üçün məşqin mümkün variantlarını yenidən nəzərdən keçirməyə məcbur etdi. Yüngül atletika idman növündə istifadə olunan dirəklə tullanma kimi avadanlıqların istehsalında texnoloji irəliləyişlər bir sıra dəyişikliklərə səbəb olmuşdur. Ciddi dəyişikliklər idman avadanlığı kimi atletika dirəyinə təsir etdi. Dirəyin materialı və istehsal texnologiyası dəyişdi ki, bu da öz növbəsində tullanmaların texniki bacarıqlarının formalaşmasına güclü təsir göstərdi.

Dəyişikliklər həm dirəklə tullanma texnikasının özünə təsir etdi, həm də yeni məşq üsullarının yaranmasına kömək etdi. Qaçış və tutuş hündürlüyünün rolu əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Yeni qütblərin elastik xüsusiyyətləri sayəsində qalxma və itələmənin kinetik enerjisindən daha ağıllı və səmərəli istifadə etmək mümkün oldu. "Giriş" - (dirəyi yaxın məsafədə yerləşdirmək) bir qövsdə (dirəyin əyilməsi) yerinə yetirilməyə başladı, dirəyə asılma zamanı bıçaq daha aydın şəkildə həyata keçirilməyə başladı, itələyici ayağın aktiv yelləncəyi ilə, əyilmiş dirəyi boşaltmamaq üçün əllərdəki çəkmə elementi artıq istifadə edilmədi, bir idmançının təzyiqi altında, açıq-aydın gimnastika elementlərinin olması daha çox nəzərə çarpdı. Tullanma texnikasındakı dəyişikliklər idmançıları və məşqçiləri məşq prosesinə fərqli yanaşmağa məcbur etdi. Gimnastika elementlərinin istifadəsi tullanmaların hazırlanmasında mühüm yeniliklərdən birinə çevrilmişdir. Bu gün idmançıların kifayət qədər geniş idman avadanlıqları seçimi var ki, bu da öz növbəsində müəyyən bir atlama texnikasının formalaşmasına kömək edir. Texnoloji tərəqqi də təlim və rəqabət proseslərində istifadə olunan avadanlıqların modifikasiyasına təsir göstərmişdir.

Bu baxımdan şüvüldən idman avadanlığı kimi istifadənin təkamülü də həmçinin maraqlıdır. Belə ki, tarixə qısa nəzər alaq: təxminən 1866-cı ildə dirək ilk dəfə

maneəni aşmaq üçün nəzərdə tutulmuş idman avadanlığı kimi istifadə olunmağa başladı. O zaman elastik dirəklər yox idi, eləcə də idmançıların ayaqları altında rezin örtük şəklində kifayət qədər yaxşı dayaq yox idi, onlar torpaq yerlə qaçmalı idilər, bu da dayaq səthinə yapışmağa və birbaşa itələmə üçün ilkin sürətə təsir etdi.

1960-cı il tullanmada inqilabi bir irəliləyiş oldu. Romada keçirilən Olimpiya Oyunlarında bu növün tarixində ilk dəfə olaraq plastik dirəklərin ilk nümunələri təqdim edilib. Material fiberglas adlanır. Əvvəlki modellərə nisbətən əsas yenilik və üstünlük elastiklik və kinetik enerji toplamaq qabiliyyəti idi ki, bu da o zaman üçün görünməmiş nəticələr əldə etməyə imkan verdi.

Bu qütblər sayəsində dünya rekordu 4,80 m-dən 6,20 m-ə yüksəldi (Armand Duplantis 2022). Belə bir yeniliyin meydana çıxması ilə tullanma texnikası dərhal dəyişikliklərə məruz qaldı və idmançının sürət-güc məşqləri və gimnastika yerinə yetirmək üçün daha mürəkkəb yanaşması. Müasir dirəklər yüksək texnologiyalı, kompozit idman avadanlıqları hesab olunur. Həmçinin, dirəyin elastikliyi (sərtlilik və sərtlik) təyin etmək üçün istifadə olunan yeni anlayışlar meydana çıxdı.

Atlet tərəfindən alətin fərdi seçimi prinsipi təkmilləşdirilmişdir ki, bu da hər bir hündürlüyə, hər qaçışa, müxtəlif hazırlıq dərəcələrinə, habelə atletin çəkisindən və boyundan asılı olaraq aləti daha dəqiq seçməyə imkan verir və uğurlu nəticəyə təsir edir.

Qaçışın rolu və dirəyə tutuşun hündürlüyü əhəmiyyətli dərəcədə artmışdır. Yeni qütblərin elastik xüsusiyyətləri sayəsində qalxma və itələmənin kinetik enerjisindən daha ağıllı və səmərəli istifadə etmək mümkün oldu. Dirəkdə asılma zamanı özündən itələyən ayağın aktiv yellənməsi ilə daha aydın şəkildə həyata keçirilməyə başladı. İdmançılar idmançının təzyiqi altında olan əyilmiş dirəyi boşaltmamaq üçün əllərindəki dartma elementindən istifadə etməyi dayandırdılar. Daha nəzərə çarpan gimnastika elementləri meydana gəldi.

Tullanmanın texniki komponentindəki bütün bu yeniliklər idmançıların hazırlıq prosesinə fərqli yanaşmanı məcbur etdi. Gimnastika elementlərinin istifadəsi

tullanmaların hazırlanmasında mühüm yeniliklərdən birinə çevrilmişdir. Dirəklə tullanmanın dayaq-uçuş mərhələsinin müasir texnikası aşağıdakı kimidir (şək. 1).

Elastiklik qaçış zamanı dirəyin daşınmasına da təsir edib. Qövsün (dirənin əyilməsi) meydana çıxması ilə dirəyi daşımaq atlamanın özünün vacib elementlərindən birinə çevrildi.

Bütün bu yeniliklər tullanmalara 35 ildən artıq müddətdə öz texnika və bacarıqlarını təkmilləşdirməyə və eyni vaxt ərzində dünya rekordlarını təkmilləşdirməyə imkan verdi. Bu günə qədər dirəklə tullanmanın öhdəsindən gələ biləcəyi hündürlük 6 metrlik işarədən artıq ölçülür. Yapon analitiklərinin hesablamalarına görə, 6,16 m rekord müəyyən edərkən, dirəklə tullanma üzrə fransız Renaud Lavilleni ən azı 20 sm sıçrayış ehtiyatına malik idi ki, bu da onu deməyə əsas verir ki, fiberglas dirəklərdən istifadə edərək, daha da yüksək nəticələr əldə etmək üçün hələ son nəticəyə çox var.

Öz növbəsində qeyri-elastik dirəklər idmançıdan yüksək səviyyədə fiziki hazırlıq tələb edirdi, elastik xassələri olan dirəklər isə daha çox gimnastika və akrobatika ilə bağlıdır. Müasir dirəklə tullanmada yuxarı çəkmək yersiz hesab olunur, çünki bu hərəkət yükü boşaldır, bu da öz növbəsində dirəyin vaxtından əvvəl uzadılmasına və kinetik enerjinin itirilməsinə səbəb olur. Belə bir hərəkət çox vaxt ən yaxşı halda uğursuz cəhdlə, ən pis halda isə idmançının zədələnməsinə səbəb olan nəticələrlə nəticələnir.

Müasir dirək elastik xüsusiyyətlərə malikdir, bu, idmançıya dirəyin əyilməsindən istifadə edərək özünə yuxarıya doğru sürətlənmə verir ki, bu da nəticənin əhəmiyyətli dərəcədə artmasına kömək edir.

Qütb akkordunun vuruşunda fərqləri: müasir dirəklərin növləri, xüsusən də istehsalı təşkil edən komponentlərin imkanları haqqında biliklərə əsaslanaraq, onları 2 növə bölmək olar:

- Fiberglas dirək
- Karbon qütbü (karbon ehtiva edən dirək)

Karbon lifi öz növbəsində polimer qatranlarının matrisində yerləşən polimer kompozit materialıdır.

Sıxlıq - 1450 kq/m³-dən 2000 kq/m³-ə qədər. Materiallar yüksək gücü, sərtliyi və aşağı çəkisi ilə xarakterizə olunur.

Fiberglas dirəkləri daha ağırdır. Yay qüvvəsi (sərtlik) karbon dirəklərindən daha azdır, bu da idmançıya dirəyi bükmək və yuxarı çəkmək üçün daha çox vaxt verir, karbon dirəkləri isə girişdə daha sərt olur və uzadılması fiberglas dirəkdən daha sürətli olur. Yeganə üstünlük, fiberglasdan fərqli olaraq, yüngül çəki və dirəyin özünün diametridir. Bununla belə, əksər dünya rekordları fiberglas alətdən istifadə edilərək müəyyən edilmişdir. Buna əsaslanaraq belə nəticəyə gələ bilərik ki, yüngüllüyünə görə karbon dirəyi qaçış zamanı dirəyin daşınmasını asanlaşdırır, lakin "giriş" həyata keçirərkən artan sərtlik əhəmiyyətli müqavimət göstərir. Fiberglas dirəyi daşımaq daha çətindir və daha geniş bir dairəyə malikdir, bəzi narahatlıqlara səbəb olur, lakin "giriş" zamanı daha elastikdir.

Beləliklə, Şüvülin idman avadanlığı kimi inkişaf xüsusiyyətləri və bununla bağlı şüvüllə tullanma texnikasında dəyişikliklər baş vermişdir. Müxtəlif növ atletika şüvüllərindən istifadə edərkən, bu işdə onların struktur quruluşu və fiziki-mexaniki xassələri haqqında əldə edilmiş biliklərdən istifadə etmək lazımdır, müəyyən fiziki keyfiyyətlərə diqqət yetirərək məşq prosesini bacarıqla qurmaq lazımdır, çünki karbon dirəyi daha çox fiziki güc, fiberglas isə, daha çox sürət gücü keyfiyyətlərinin təzahürünü tələb edir.

2. Müasir şüvüllə tullanma texnikasının xüsusiyyətləri və onun inkişaf dinamikası aşkar edilmişdir. Bu araşdırma zamanı əldə edilən məlumatlara əsasən, idmançının üstünlük verdiyi alət seçiminə diqqət yetirilməlidir. Bəzi idmançılar fiziki keyfiyyətlərinə görə karbon dirəyindən, bəziləri isə sürət-güc keyfiyyətlərinə görə fiberglas dirəkdən istifadə etməyə üstünlük verirlər. Qeyd etmək lazımdır ki, karbon dirəyi ilə işləyərkən, dirəyin itələmə xüsusiyyəti sərtliyə görə yüksək olduğundan, atlamanın optimal sürətini müşahidə edərək rəqabətli bir məşq hərəkətləri edilməlidir.

1.3. Şüvüllə tullanmada əsas rəqabət qaydaları və təsnifat normaları

Şüvüllə tullanandan əlavə gimnastika hazırlığı və bəlkə də gimnastika məktəbinə getmələri tələb olunur.

Şüvüllə tullanma, yüngül atletika proqramının texniki növlərinin şaquli tullanmaları ilə əlaqəli bir intizamdır. Burada idmançı atletika şüvülindən istifadə edərək barı (onu yıxmadan) keçməlidir.

Şüvüllə tullanma 1896-cı ildə keçirilən Birinci Yay Olimpiya Oyunlarından, qadınlar üçün isə 2000-ci ildə Sidneydə keçirilən Olimpiya Oyunlarından sonra kişilər üçün olimpiya idman növüdür. Şüvüllə tullanma yüngül atletika çoxnövlüliyinə daxildir.

Qaydalar. Şüvüllə tullanma yarışları tutucular üzərində bar və eniş meydançası ilə təchiz olunmuş dirəklə tullanma sahəsində keçirilir. İlk 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 qalxır və sonra pillə 5 sm-ə qədər qalxır. Bar tutucuları arasındakı məsafə 4,5 m-dir. (Şəkil 1.)



Eniş sahəsinin ölçüləri 6x6 (regional yarışlar üçün 5x5) m. Uçuş zolağının uzunluğu ən azı 40 m, eni 1,22 m-dir.

Aşağıdakı hallarda cəhd uğursuz sayılır:

- tullanma nəticəsində bar rəflərdə qalmadı;
- idmançı dayaq üçün qutunun uzaq kənarından keçən şaquli müstəvidən kənarında yerləşən sektorun səthinə, o cümlədən eniş sahəsinə bədən hər hansı hissəsi və ya şüvüllə toxundu;
- uçuş mərhələsində olan idmançı əlləri ilə barın düşməsinə saxlamağa çalışdı.

Cəhdlər. İştirakçı əvvəllər Baş Hakim tərəfindən elan edilmiş istənilən hündürlükdə öz istəyi ilə tullanmağa başlaya bilər. Ardıcıl üç uğursuz cəhd, uğursuzluğun baş verdiyi hündürlükdən asılı olmayaraq, birinci yerin müəyyən

edilməsində nəticələrin bərabərliyi halları istisna olmaqla, müsabiqədə sonrakı iştirakdan kənarlaşdırılır.

Bu qaydanın mənası ondan ibarətdir ki, rəqib müəyyən hündürlükdə ikinci və ya üçüncü cəhddən imtina edə bilər (uğursuz birinci və ya ikinci cəhddən sonra) və növbəti hündürlükdə tullanmaq olar.

Rəqib müəyyən hündürlükdə cəhd etməkdən imtina edərsə, birinci yerin müəyyən edilməsində bərabərlik halları istisna olmaqla, o, həmin hündürlükdə növbəti cəhdlər edə bilməz.

Bütün digər rəqiblər çıxışı bitirsələr belə, idmançı yarışda iştirak etmək hüququnu itirməyə qədər tullanmağa davam edə bilər.

Yalnız bir rəqib qalana və yarışda qalib gələndə qədər: hər dövrədən sonra dayaq tullanmada tir ən azı 5 sm qaldırılmalıdır. İdmançı yarışda qalib gəldikdən sonra yüksəlmə sırasını istədiyi kimi dəyişə bilər.

Vaxtin uzadılması. Heç bir səbəb olmadan cəhdi gecikdirən jumper (tullanan) bu cəhdi itirə bilər və bu, uğursuz sayılacaq. Baş hakim bütün halları nəzərə alaraq vaxt itkisi dedikdə nəyin nəzərdə tutulduğuna qərar verməlidir.

Cəhd üçün ayrılmış vaxt, iştirakçının əvvəlcədən ifadə etdiyi istəklərə uyğun olaraq raflar qoyulduqda başlayır. Rafların sonrakı hərəkəti üçün əlavə vaxt nəzərdə tutulmur. Əgər idmançı artıq cəhdə başladıqdan sonra idmançının müddəti başa çatarsa, həmin cəhd etibarlı sayılır. Qaydalarla müəyyən edilmiş ölçüdə artıq vaxtı gecikdirmək mümkün deyil (cədvəl 5).

Cədvəl 5

Şüvüllə tullanma sınaqları üçün vaxt məhdudiyyəti

Yarışa qalan idmançıların sayı	Sınaq (Cəhd) vaxtı, dəq.
3-dən çox	1
2 və y 3	2
1	5
Bir idmançının ardıcıl cəhdləri	3

Ölçmə. Bütün ölçmələr çubuğun yuxarı tərəfinin ən aşağı hissəsinə qədər yerə perpendikulyar olaraq tam santimetrlə aparılmalıdır.

Yeni hündürlüyün istənilən ölçülməsi rəqiblər həmin hündürlüyə cəhd etməzdən əvvəl aparılmalıdır. Bütün qeyd cəhdlərində hakimlər çubuğun rekord hündürlüyə qoyulması zamanı ölçmənin düzgünlüyünü yoxlamalı və sonuncu ölçmədən sonra çubuğa toxunulubsa, hər bir ardıcıl qeyd cəhdindən əvvəl ölçmələri yenidən yoxlamalıdır.

Planka (Dayaq, bar) atlama. Çubuk fiberglasdan (fiberglas) və ya digər uyğun materialdan hazırlanmalıdır, lakin metaldan deyil, ucları istisna olmaqla, kəsikdə yuvarlaq olmalıdır.

Şüvüllə tullanma üçün ümumi uzunluq 4,50 m (± 2 sm) təşkil edir. Şüvüllə tullanma üçün taxtanın maksimal çəkisi 2,25 kq-dır. Çubuğun yuvarlaq hissəsinin diametri 30 mm (± 1 mm) təşkil edir. Çubuğun üç hissədən - yuvarlaq hissədən və iki ucdan (hər biri 30-35 mm enində və 15-20 sm uzunluğunda) ibarətdir ki, onlar rafların (dirəklərin) mötərizələrində yerləşə bilsinlər. Bu ipuçları bir yaxşı müəyyən edilmiş düz kəsikli yuvarlaq və ya yarım dairəvi bir hissəyə malik olmalıdır, onun səthi çubuğu raf mötərizələrinə quraşdırılmışdır. Bu düz kəsik taxtanın şaquli kəsişməsinin mərkəzindən yüksək olmamalıdır. Ucluqlar sərt və hamar olmalıdır. Onlar rezin və ya çubuq tutacaqları (mötərizələr) arasında sürtünməni artırma biləcək hər hansı digər materialla örtülməməlidir. Planka (dayaq) heç bir əyilmə olmamalıdır və düzgün quraşdırılıbsa, 3 sm ortada maksimum əyilmə var.

Nəticələrin bərabərliyi. Üstünlük bərabərliyin baş verdiyi hündürlükdə ən az cəhd edən rəqibə verilir. Əgər bərabərlik qorunub saxlanılırsa, üstünlük bütün yarış ərzində (son hündürlüyə qədər) ən az uğursuz cəhdi olan rəqibə verilir. Əgər bərabərlik qorunubsa, onda birinci yeri müəyyən etmək üçün bərabər nəticə göstərən idmançılar bu rəqiblərin qalxdıqları sonuncu hündürlükdən sonra növbəti hündürlükdə bir cəhd göstərməlidirlər. Bərabərlik həll edilmirsə və hündürlük götürülmürsə, onda bar 5 sm aşağı salınır. Bərabərlik həll olunmazsa və cəhdlər uğurlu olarsa, bar müvafiq olaraq qaldırılır. Qalib müəyyən olunana qədər idmançılar

hər hündürlükdə bir cəhd etməlidirlər. Bərabər olan rəqiblərdən bərabərlik həll olunana qədər cəhd etmək tələb olunur.

Xarici qüvvələr. Barın idmançının hərəkətləri ilə bağlı olmayan xarici hallar (məsələn, küləyin əsməsi) səbəbindən yerindən tərpəndiyi açıq-aydın olarsa və belə yerdəyişmə idmançı bara toxunmadan onu dəf etdikdən sonra baş verərsə, cəhd uğurlu hesab olunur. Əgər yerdəyişmə başqa hallara görə baş veribsə, idmançıya yeni cəhd verilir.

Müsabiqə (Yarış). İdmançıların istəyi ilə dayaqalar yalnız eniş yeri istiqamətində hərəkət edə bilər, beləliklə, idmançıya ən yaxın olan çubuğun kənarının proyeksiyası eniş yerindən istənilən nöqtədə, idmançının eniş sahəsi istiqamətində, birbaşa yer üzərində qutunun divarı 80 sm bir işarəyə qədər yerləşə bilər.

Yarış başlamazdan əvvəl iştirakçı ilk cəhd üçün barın mövqeyinə dair tələbləri barədə müvafiq hakimə məlumat verməlidir və bu qeyd edilməlidir. Əgər idmançı daha sonra bu tələblərə dəyişiklik etmək istəsə, onun ilkin istəyinə uyğun olaraq dayaqalar qoyulmazdan əvvəl dərhal məsul hakimə məlumat verməlidir. Bunu etmədikdə, cəhd üçün ona ayrılan vaxtın geri sayımı başlayır.

Rəqiblər daha yaxşı tutuşu təmin etmək üçün əllərini və ya şüvüli yağlamaq üçün müxtəlif sürtkü yağlarından istifadə edə bilərlər.

İdmançı tullanma zamanı şüvüli buraxdıqdan sonra ondan əks istiqamətə düşməsi istisna olmaqla, heç kəsə, o cümlədən idmançının özünə toxunmağa icazə verilmir. Belə bir toxunuş və baş hakimin şüvülin barı yıxdığına inamı olduqda, cəhd uğursuz sayılır. Əgər cəhd zamanı dirək qırılırsa, bu, uğursuz cəhd sayılmır və idmançı yeni cəhd almalıdır.

Uçuş zolağı. Uçuş zolağının minimum uzunluğu 40 m, şərait imkan verirsə 45 m-dir. Qaçış üçün uçuş-enmə zolağının eni $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$, eni 1,25 m-dən çox olmamalıdır. uçuş-enmə zolağının yan mailliyi 1:100-dür və son 40 metrədə enmə zolağı istiqamətində ümumi aşağı eniş 1:1000-dən çox olmamalıdır.

Atlama bölməsi. Dayanacaq qutusu. Şüvüllə tullanmada itələmə dayanma qutusunda başlayır. Qutu uyğun materialdan hazırlanmalı, üst kənarları yuvarlaq-

laşdırılmalı və uçuş-enmə zolağının səviyyəsinə nisbətən “girintili” vəziyyətdə olmalıdır. Onun uzunluğu 1 m olmalıdır, qutunun dibi boyunca ölçülməlidir. Uçuş zolağına baxan kənarında qutunun eni 60 sm, dayaq divarında isə dibi boyunca ölçüldükdə 15 sm-ə qədərdir. Qutunun dibi ilə dayaq divarı arasındakı bucaq 105° -dir. Dəstək divarındakı qutunun dərinliyi dayanma lövhəsi ilə təmasda olduğu yerdə yer səviyyəsindən 20 sm aşağıdadır. Qutu elə qurulmalıdır ki, onun tərəfləri aşağıya təxminən 120° kənara çevrilsin. Qutu ağacdən hazırlanırsa, onun dibi qutunun ön kənarından 80 sm məsafədə 2,5 mm qalınlığında metal təbəqə ilə örtülməlidir.

Raflar (Dayaqlar). Möhkəm olması şərti ilə dirəklərin və ya dayaqların istənilən dizaynı istifadə oluna bilər. İdmançıların və şüvüllərin təhlükəsizliyini təmin etmək üçün dayaqların əsasının və dibinin metal konstruksiyası müvafiq materialla örtülməlidir.

Taxta tutacaqlar (mötərizələr). Bar mötərizədə elə yerləşdirilib ki, ona idmançı və ya şüvül toxunarsa, eniş zonası istiqamətində asanlıqla yerə yığılır. Mötərizədə heç bir düzensizlik olmamalıdır, onlar bütün səthdə vahid qalınlığa malik olmalıdır və diametri 13 mm-dən çox olmamalıdır. Mötərizədə 35-40 mm yuxarı qalxan dayaqlardan 55 mm-dən çox çıxmamalıdırlar. Mötərizənin oxları arasındakı məsafə 4,30 m-dən az və 4,37 m-dən çox olmamalıdır. Onlar və taxta səthi arasında sürtünmənin artması effekti yaradan rezin və ya digər materialla örtülə bilməz. Yaylara da icazə verilmir.

Şüvüllər. İdmançılar öz şüvüllərindən istifadə edə bilərlər. Digər idmançıların şüvüllərindən onların razılığı olmadan istifadə etmək yolverilməzdir. İstənilən materialdan və ya materialların birləşməsindən hazırlanmış istənilən uzunluqda və ya diametrdə şüvüllərdən istifadə edilə bilər. Qütbün əsas səthi hamar olmalıdır. Şüvüli tutma yerini və alt hissəsini yapışan lentlə sarımağa icazə verilir.

Eniş yeri. Eniş sahəsi ən azı 5 m uzunluğunda (ön tərəf istisna olmaqla) və eni 5 m olmalıdır. Dayanacaq qutusuna ən yaxın tərəflər qutudan 10-15 sm məsafədədir və qutuya nisbətən təqribən 45° yamaqlıdır. Yarışlarda eniş sahəsinin ən azı 6 m uzunluğunda (ön tərəf istisna olmaqla), eni 6 m və hündürlüyü 0,8 m olması tövsiyə olunur. Ön kənarların uzunluğu 2 metr olmalıdır.

Şüvüllə tullanma mərhələləri: Şərti olaraq, bütün tullanma bir sıra bir-biri ilə əlaqəli hissələrə bölünür: havaya qalxma (tullanışdan əvvəl tullanmanın ilkin vəziyyəti, faktiki qaçış və yaxın məsafədə dirəklə qalxma daxildir), itələmə, əsas atlamanın bir hissəsi (“yelləncək”, “əyilmə”, “uzatma” fazalarının hərəkətləri daxildir “, “çəkmə”, “sıxma”), çubuğun keçidi və eniş (Şəkil 2).



Qaçaraq uçuş



Əyilmə



Uçuş



Barı keçid



İtələmə



Enmə

Qaçış: şüvüllə tullanmada “qaçma” tullanmadan əvvəl tullanmanın başlanğıc mövqeyini və şüvülə yaxın məsafədən havaya qalxmağı əhatə edir.

Şüvül tutan idmançının başlanğıc mövqeyi. Əllər arasındakı tutuşun eni qolların uzunluğundan, çiyinlərin enindən, çiyin və bilək oynaqlarında hərəkətlilikdən asılıdır. Bu vəziyyətdə tutuşun genişliyini müəyyən etmək üçün xarakterik bir yol var: idmançı şüvüli çiyinə qoyaraq şüvüli yuxarı əli ilə çiyində, düzəldilmiş digər əli ilə

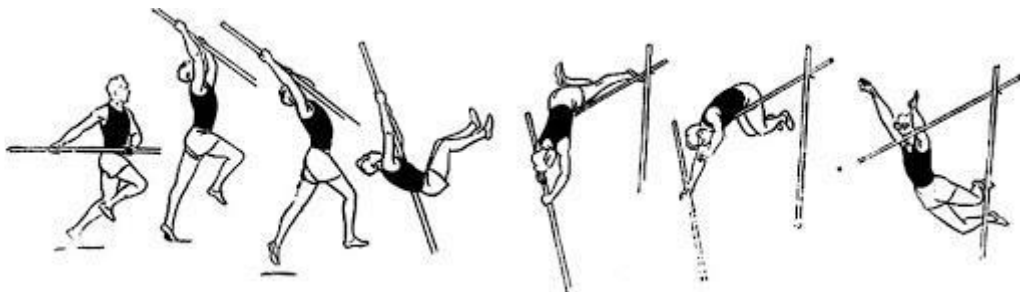
isə aşağının yerini alır. əl. Geniş tutuş şüvül daşınmasını asanlaşdırır, lakin yaxın məsafədə dirəyin çıxarılmasını və qurulmasını, itələməkdən asmağa keçidi çətinləşdirir. Eyni zamanda, nisbətən dar tutuş şüvüli yaxın məsafədə daşımağı və yerləşdirməyi çətinləşdirir, lakin şüvülə asılmasını asanlaşdırır.

Qaçışın başlanğıcında tullanmanın ayaqlarının yeri ciddi şəkildə müəyyənləşdirilməlidir, çünki bu parametrin dəyişdirilməsi qaçışda ilk addımın uzunluğunun dəyişməsinə səbəb olacaq və beləliklə, uçuşun vurulmasının dəqiqliyinə təsir göstərə bilər.

Şüvül tutma üsulu qaçış zamanı sürətin saxlanmasına və artırılmasına kömək etməlidir. Tutuşda olan yuxarı qol idmançının sağ buduna yaxındır və dirsək birləşməsində əyilmişdir. Şüvül bu əlin baş və şəhadət barmağı ilə sərbəst tutulur. Digər əl (tutuşda aşağı) sinə önündədir, bu əlin şüvüli bir qədər yan tərəfə yönəldilir və şüvül 70-80° bucaq altında sola (sağ əlli insanlar üçün) bir qədər yuxarıdadır (üfüqdədir).

Qaçış zamanı tullanmış şüvüli effektiv şəkildə itələmək və əymək üçün maksimum idarə olunan sürəti (yersiz gərginlik olmadan və hərəkətlərə nəzarəti itirmədən) inkişaf etdirməyə çalışır. İnkişaf etdirilmiş sürətin böyüklüyü əsasən şüvüldəki tutuşun böyüklüyünü müəyyən edir - şüvül atlamasında nəticənin komponentlərindən biri. Uçuşun uzunluğu jumperin maksimum sürət qazanma qabiliyyəti və maksimum qaçış sürətinin göstəricisi ilə müəyyən edilir. Bu göstərici nə qədər yüksəkdirsə, qaçış bir o qədər uzun olur (cədvəl 6).

Şəkil 3 – Şüvüllə atlamanın (tullanmanın) faza quruluşu



Qaçışın uzunluğunun müəyyən edilməsi

Uçuş qaçışı, m	Qaçış 30 m s n/s, s	Qaçış 100 m s n/s, s	Qaçış addımlarının sayı
36–42	3,8	10,82–10,6	22
	4,0	11,2–11,0	20
	4,2	11,8–11,6	18
28–32	4,4	12,4–12,12	16
	4,6	13,0–12,8	14
20–24	4,8	13,6–13,4	12
	5,0	14,0–13,8	10

Eyni zamanda, çox uzun uçuşlardan istifadə sürətin artmasına kömək etmir və performans səhvlərinə səbəb ola bilər: tullananın çiyinlərini geri çəkərək şüvülin erkən endirilməsi, əldə edilmiş sürəti uzun müddət saxlayarkən əzələlərin əsarətlənməsi. Eyni zamanda, çox qısa qaçışlardan istifadə qısa məsafədə yüksək qaçış sürətinə nail olmaq zərurəti ilə əlaqədar əzələ gərginliyinə səbəb ola bilər.

Uçuşda vahid sürətlənmiş irəliləmə əsasən şüvülin bərabər endirilməsindən asılıdır. Mərminin endirilməsinin başlanğıcı elə aparılmalıdır ki, tullanan şüvüli vurğulamaq üçün qutuya endirərkən və yönləndirərkən yalnız kiçik düzəlişlər etsin və şüvülin ön ucu bərabər şəkildə ensin (sərbəst düşmədə olduğu kimi). Vurğu üçün şüvüli qutuya yönəltmək üçün kiçik düzəlişlər tutuşda olan aşağı əl tərəfindən edilir. Rahatlıq üçün, şüvülin dayandırılması yerindən müəyyən bir məsafədə (seçilmiş) təyin olunan şüvülin endirilməsinin başlanğıcı üçün müəyyən bir istinad nöqtəsindən istifadə edə bilərsiniz.

İdmançı qaçışın ilk 6-8 addımını bədənin müəyyən bir meyli ilə irəliləyir və hamar sürətləndirir, addımların uzunluğunu və qaçışın sürətini artırır. Qaçışda sürət qazandıqca, artan qaçış tempi ilə addım uzunluğu sabit olur. Qaçış zamanı tullananın duruşu həm irəli, həm də arxaya həddindən artıq meyl olmadan olmalıdır. Qaçış zamanı ayaqların hərəkətləri normal qaçışdan daha çox hərəkət diapazonuna malikdir. Bu qaçış texnikası sonrakı itələmə üçün hazırlaşmaq ehtiyacı ilə bağlıdır. Ayaq ön ayaqdan “dırıqlama” hərəkəti ilə tez yerə qoyulur. Qaçış hamar və şaquli salınımlar olmadan olmalıdır. İdmançının çiyin qurşağının kiçik hərəkətliliyi və

dirəyin sərt (sabit) tutulması tez-tez dirəyin ön hissəsinin salınmasına və qaçış zamanı sürətin azalmasına səbəb olur. İdmançının çiyinlərinin, dirsəklərinin və ya əllərinin ritmik (qaçışın döyüntüsü ilə) hərəkətlərinə icazə verilir. Qaçış addımlarının sürətinin artması ilə qaçış ritmindən dirəyin yaxın məsafədən dəqiq çıxarılmasına qədər yenidən qurmaq üçün qolların və çiyinlərin hərəkətlərinin amplitüdü azalır.

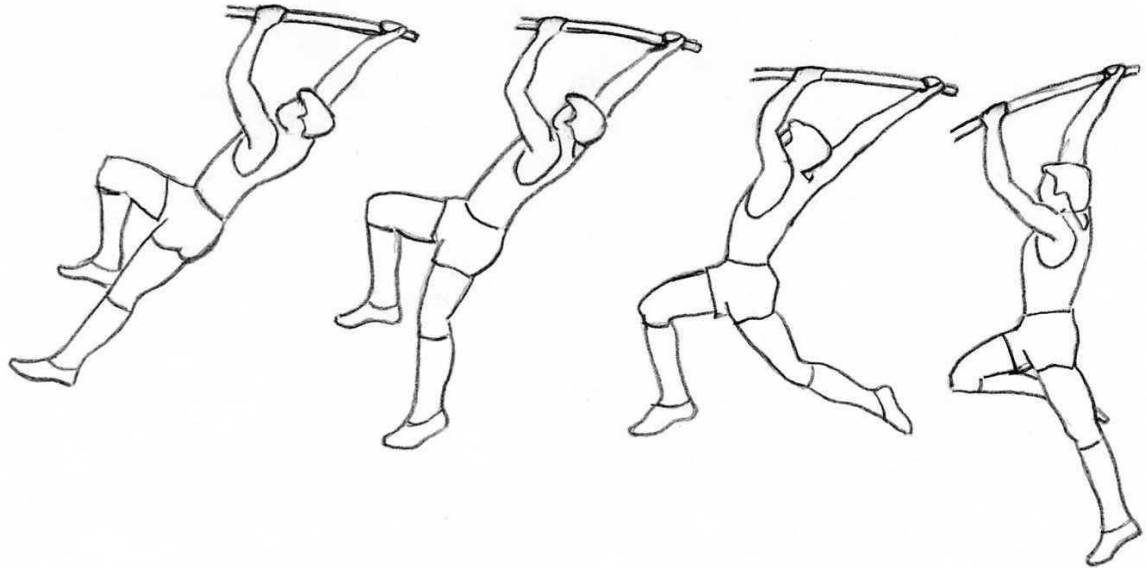
Qaçış zamanı tullanmanın mühüm vəzifəsi itələmədən əvvəl son addımlarda qaçış sürətini qorumaq və artırmaqdır. Bu işdə əlavə çətinlik şüvülün yaxın məsafədən çıxarılması və qurulmasıdır.

İtələmə: ayağın dayağa qoyulduğu andan ondan ayrılana qədər davam edir və dirək qutunun üzərində dayandığı anda həyata keçirilir. Şüvüllə tullanmada itələmə mexanizmi (qolların işi istisna olmaqla) uzunluğa tullanmada olduğu kimidir. Ən əlverişli itələmə yeri, itələmə anında yuxarı əlin tutulduğu yerdən şaqulinin düşdüyü nöqtə olacaqdır. İtirmə anında tullanın ümumi ağırlıq mərkəzinin hərəkət istiqamətini üfüqi (16-20 °) ilə müqayisədə müəyyən bir bucaq altında yuxarıya doğru dəyişir, şüvüli aktiv şəkildə irəli apararaq artırmağa çalışır (saxlamaq) ümumi ağırlıq mərkəzinin ilkin gediş sürətini (8-8, 5 m/s-ə çatır) və zolaq və şüvül arasındakı bucağı artırır. Bu problemləri həll etməyin yolu şüvüllə tullanmada itələmə texnikasıdır. İtələmə zamanı ayaq yuxarıdan bütün ayağa gərgin bir şəkildə dayağa qoyulur və ya dabandan dirəyə qədər sürətli bir “yuvarlanır”. İdmançı uçuş ayağının dəstəyindən sürətlə keçməli və milçək ayağının dizi, çanaq və sinə ilə aktiv şəkildə irəli getməlidir. Bacakların aktiv şəkildə azaldılması və əyilmiş ayağın yellənməsi idmançının yuxarı və aşağı hərəkətinə kömək edir. Bu anda bədən düzəldilir, baş yuxarı qaldırılır.

Tullanmanın dəstəkləyici hissəsi: Tullanmanın dəstəkləyici hissəsinə “yelləncək”, “uzatma”, “yuxarı çəkmə”, “sıxma” fazalarının hərəkətləri daxildir. Bu, idmançının itələyici ayağının yerdən ayrıldığı andan dirək buraxılana qədər davam edir və asılma-yelləncək, yelləncək, uzadılma, dönmə ilə yuxarı çəkilmə və təkənla qaldırma hərəkətlərini əhatə edir.

Şəkil 4

İtilmədən asılmaya keçid və uzun yelləncəyin icrası (S.N.Bubka tərəfindən ifa olunur)

**D****C****B****A**

A – itələmənin bitməsi anında tullananın vəziyyəti

B – yelləncək zamanı tullananın vəziyyəti

C – uzun yelləncək dövrünün anında tullananın vəziyyəti

D – uzun yelləncəyin sonunda tullananın mövqeyi

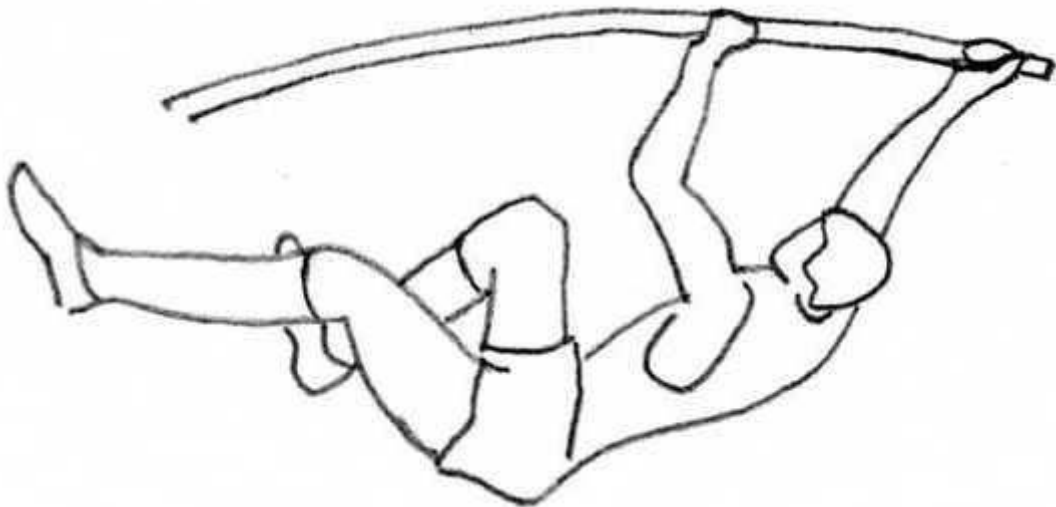
Bədənin ön hissəsinin ilkin uzanmasından istifadə edərək, idmançı ayaqların sürətlə irəli-yuxarı hərəkəti ilə yelləncək edir. Artan mərkəzdənqaçma qüvvəsinin təsiri altında cismin sarkacı hər zaman uzanır və idmançının ümumi ağırlıq mərkəzi şüvülin akkorduna yaxınlaşdığı an maksimuma çatır. Uzun bir yelləncək yerinə yetirərkən, təkən ayağı düzəldilir (yelləncəyin mərkəzdənqaçma qüvvələrinin inkişafını təmin edir) və uçan ayağı düz bir bucaq ilə bükülür (bax Şəkil 4, C-D). Eyni zamanda, çiyin qurşağının əzələlərinin aktiv təsiri (fleksiyon) və bud oynaqlarında əyilmə səbəbindən idmançının çiyinləri yavaşlayır və geri və aşağı itələnir. Tutuş baxımından aşağı qol düzəldilir və bədəni şüvülin akkordunu

“qaçırmaqdan” qoruyur. Bədənin alt hissəsinin sürəti yuxarı bədənin sürətinə hakim olmağa başlayır.

Fazada idmançının bədəninin müəyyən bir mövqeyinə çatdıqda (idmançının ümumi ağırlıq mərkəzi şüvül akkordunu keçdikdə - təxminən 40-45 °), yelləncəyin qısaldılması başlayır. İdmançı “flip” (ayaqlar və çanaq - yuxarı, baş və çiyinlər - aşağı) yerinə yetirir, əsasən bud oynaqlarında əyilir, daha sonra çiyin birləşmələrində eyni vaxtda əyilir (bax Şəkil 4). Bu zaman fırlanma oxu bud oynağından çiyin birləşməsinə keçir. Yelləncək texnikasının başqa bir variantı var ki, o, çiyin birləşmələrində üstünlük təşkil edən əyilmə ilə verilən variantdan fərqlənir və fikrimizcə, bu anda yelləncək mərkəzdənqaçma qüvvələrinin inkişafı təbiətində daha az təsirli olur.

Şəkil 5

Vuruşun qısaldılması (S.N.Bubka)



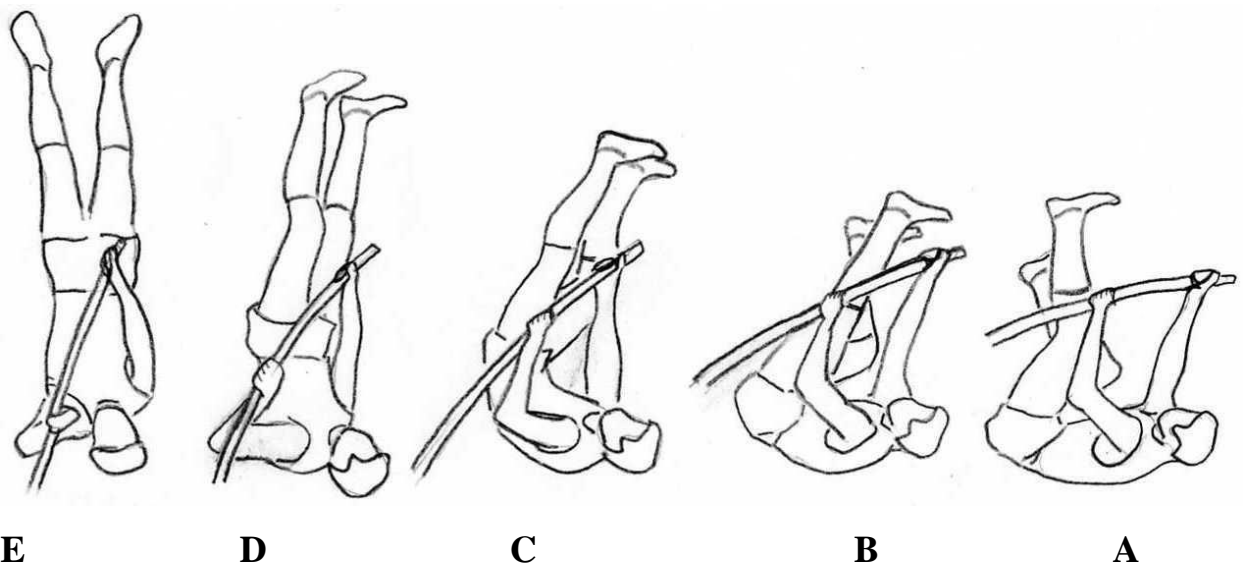
Ayaqların şüvüli keçdiyi anda (idmançının bədəninin üfüqi vəziyyətinə uyğundur), onun ən böyük əyilməsi müşahidə olunur (bax Şəkil 4). Yelləncək zamanı şüvülün ən böyük əyilməsi idmançının ümumi ağırlıq mərkəzinin maksimum sürətlənməsi anında baş verir. Eyni zamanda inkişaf etdirilən vuruşun mərkəzdənqaçma qüvvələri dirəyi (qüvvənin şaquli komponenti) effektiv şəkildə “yükləməyə” və “şüvül atma” sistemini şaquliyə (gücün üfüqi komponenti) köçürməyə imkan verir. İdmançının ayaqlarının və çanaqlarının yelləncək

qaldırmasının sürətlənməsi çiyin qurşağında və qarın nahiyəsində əhəmiyyətli güclü səylərin təzahürü ilə asanlaşdırılır. Yelləncək radiusunu qısaltmaqla, idmançı ümumi ağırlıq mərkəzinin sürətlənməsini artırır.

Faza “uzatma”. Tullanmanın bu mərhələsinin sərhədləri bunlardır: tullanmanın gövdəsinin ən böyük qruplaşması anı və dirsək birləşməsindəki şüvüldə yuxarı qolun əyilməsinin başlanğıc anı. Jumperin gövdəsinin uzadılması şüvülin uzadılması anından başlayır. Effektiv (şaquli) uzanma üçün idmançı yelləncəkdən sonra rahat başlanğıc mövqeyini alır: ayaqları dirək tutacaqlarının üstündə başın üstündədir (bax Şəkil 5, A–B). Uzatma diz oynaqlarında, sonra isə omba oynaqlarında ayaqların düzəldilməsi ilə həyata keçirilir. İdmançının çanaq sümüyü yuxarı qalxaraq şüvülə yaxın keçir. Bu hərəkətlərlə eyni vaxtda çiyin birləşmələrində aktiv bir əyilmə var və bununla da şüvül boyunca çanaq və ayaqların traektoriyasına nəzarət edir. Bədənin uzadılması idmançının əzələlərinin aktiv iştirakı ilə həyata keçirilir - çiyin qurşağı (çanaqları yuxarı qaldırmaq), qarın nahiyəsi (ayaqları şüvüldə tutmaq), arxa əzələlər (bədənin uzanması).

Şəkil 6

Qütb boyunca uzantıların yerinə yetirilməsi (S.N. Bubka)



A, B – uzadılmanın başlanğıc anında tullanmanın vəziyyəti

C, D – uzadılma müddətində tullanmanın mövqeyi; **E** - uzadılmanın sonunda tullanmanın vəziyyəti

İdmançının sağ qolu uzadılma zamanı düzəldilir və əyilməz mərminin güclü zərbəsini yaşayır, sol dirək düzəldildikdə, dirsəkdə əyilir və idmançının bədənini dirəklə ümumi ağırlıq mərkəzini “çatmazdan” saxlayır (bax Şəkil 6, C–D). “Uzanma” mərhələsinin sonunda idmançının başı bədənə eyni proyeksiyada, çənə sinəyə yaxındır, çanaq yuxarı əlin tutuş yerinə yaxındır, bədənin mövqeyi şaquli, ayaqları düzəldilir və bir araya gətirilir (bax Şəkil 6. E).

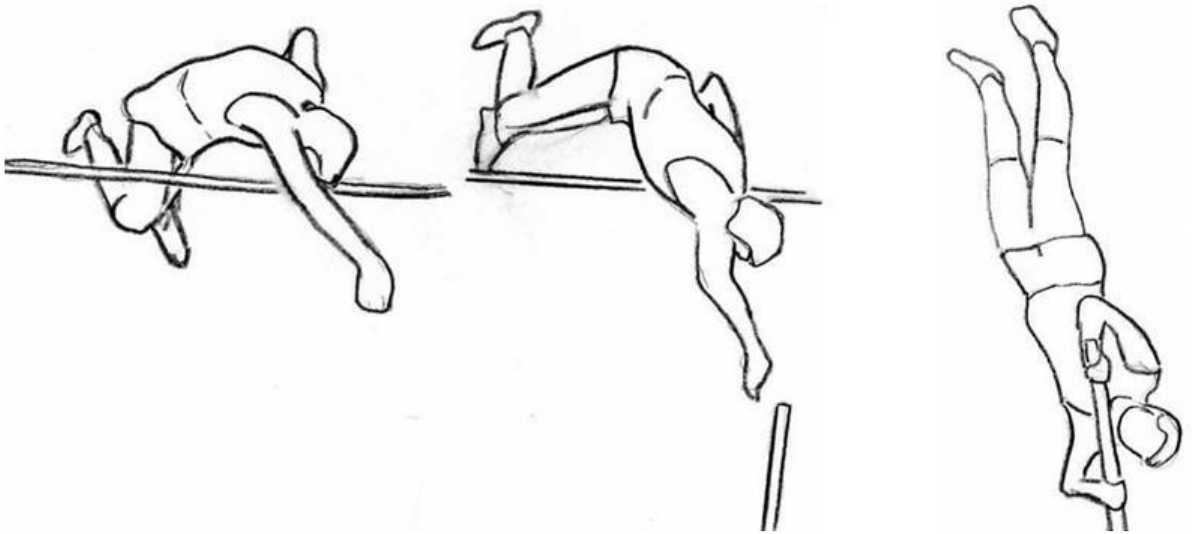
Çəkmə mərhələsi. Şüvüldəki uzadmanın sonunda idmançı əllərində bir çəkmə hərəkəti həyata keçirir, sonra isə bir dönüş edir. Çəkmənin başlanğıcı yuxarı qolun dirsək birləşməsində dirəkdə əyilməsi, sonu isə tutma nöqtəsinin çiyin birləşməsinin nöqtəsi ilə eyni üfüqi müstəvidə olduğu andır. Qütbün açılması yuxarı çəkildikdən sonra, tutuşda olan yuxarı qol dirsək birləşməsində düz bucaq altında əyildikdə başlayır.

“Yuxarı çəkmə” mərhələsinin başlanğıcında tullanan, demək olar ki, düz bir qolu çanaq sümüyünə gətirir və sonra bədəni dirəyə yaxın tutaraq onu aktiv şəkildə əyməyə başlayır. “Çəkmə” mərhələsinin sonunda tullanan şaquli mövqe tutur, qolların və gövdənin hərəkəti ilə şaquli sürətlənməni qoruyaraq, şüvüldə yuxarı qolun tutma yeri çiyindədir və idmançı dönüş edir. Bu vəziyyətdə bədənin düzəldilmiş mövqeyini saxlamaq lazımdır.

“Təkan (Sıxma)” mərhələsi. O, “çəkmə”nin sonu və tullananın əlinin dirəkdən ayrılması anının sərhədləri daxilində yerləşir. “Push-up” mərhələsinin başlanğıcında tutuşda olan yuxarı qol çiyindən yuxarı, aşağı isə düzəldilir. Uzatma anında yuxarı əlin güclü səyi ilə aşağı əl dirəkdən ayrılır (bax Şəkil 7, A).

Şəkil 7

Təkanların yerinə yetirilməsi və barı keçmək (S.N. Bubka)



A – təkənlərin başlaması zamanı tullananın vəziyyəti

B-C – barı keçərkən tullananın vəziyyəti

Barı keçmək və yerə enmək Bədəni qaldırmaq enerjisindən istifadə edərək, idmançı bədənin və çanaq-bedro oynaqlarına əyilmə verərək, qısa bir hərəkətlə ayaqlarını barın üzərinə atır, (bax Şəkil 7, B-C).

Çubuğu vurmamaq üçün yerinə yetirilən hərəkətlər hamar və dəqiq olmalıdır. Eyni zamanda, idmançının başı aşağı salınır, tutuşda olan yuxarı qolu düzəldilir, aşağı isə dirsəkdə əyilir və dirsəklə yuxarı və yan tərəfə çevrilir (bax Şəkil 2.6, B). Diz oynaqından ayaqların əyilməsi idmançının çubuğun ətrafında fırlanmasını təşkil etməyə kömək edir. Sinə və baş çubuğun üstündə qaldıqda, idmançı çiyinlərini və qollarını geri ataraq əyilir. Çubuğu keçməyin oxşar yolu “qövs” adlanır və atlamanın dəstəkləyici hissəsinin bütün əvvəlki hərəkətləri düzgün yerinə yetirildikdə idmançılar tərəfindən istifadə olunur.

Başqa bir yol - “qatlanmış bıçaq” - atlamanın dəstəkləyici hissəsinin əvvəlki hərəkətlərində səhv edən idmançıya kömək edir və şüvül şaquli proyeksiyaya çatmadıqda və ya sürətlə ondan kənara çıxırsa istifadə olunur. Bardan ayrılan idmançı ayaqlarını “bir küncə” qaldırır, əllərini ombasına, çənəsini isə sinəsinə sıxır. Barın ətrafında başlayan fırlanmanı davam etdirən idmançı arxası ilə yerə enir. Gövdə və əzalar gərgindir və idmançı tərəfindən idarə olunur.

FƏSİL 2

ŞÜVİLLƏ TULLANANLARIN PRAKTİKİ TƏLİMİ

2.1. Şüvüllə tullanmanın texniki hazırlığı

Təlim prosesinin dövrləşdirilməsi: Şüvüllə tullanmaların məşq prosesi illik dövrləşməsinin iki dövrə bölünməsinə nəzərdə tutur: payız-qış və yaz-yay. Onların hər biri müvafiq olaraq iki dövrə bölünür: hazırlıq və bir sıra mərhələlərə bölünən rəqabət (yarış).

Payız-qış makrosiklinin hazırlıq dövrü üç mərhələdən ibarətdir: yay yarışlarından sonra emosional vəziyyətin udma (oktyabr) bərpası, zədələrin qarşısının alınması, ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin funksional göstəricilərinin yaxşılaşdırılması, yükün tədricən artırılması; əsas məşq (noyabr - dekabrın 2 ionicünlüyü): ümumi fiziki hazırlığın təkmilləşdirilməsi, motor aparatlarının zəif bağlarının gücləndirilməsi, qaçışın mütləq sürətinin yaxşılaşdırılması, hərəkətlərin koordinasiyasının təkmilləşdirilməsi, atlamanın əsas elementlərinin təkmilləşdirilməsi; xüsusi hazırlıq (dekabrın 3-cü ionicünlüyü - yanvarın 3-cü ionicünlüyü): qalxma sürətinin artması, itələmə aktivliyinin artması, şüvüllərlə tullanmalara münasibətdə qolların, çiyin qurşağının və gövdə əzələlərinin gücünün inkişafı, əsas elementlərin və formalaşmanın təkmilləşdirilməsi orta və tam qaçışdan vahid atlama.

Payız-qış makrosiklinin qış rəqabət dövrü (yanvarın sonu - fevral): fiziki keyfiyyətlərin qorunması, rəqabətə hazırlığın yoxlanılması, idman nəticələrinin yaxşılaşdırılması, texniki bacarıqların etibarlılığının artırılması, yarışlarda iştirak təcrübəsinin əldə edilməsi.

Yaz-yay makrosiklinin hazırlıq dövrü üç mərhələdən ibarətdir: bərpa (1-2 həftə, martın əvvəli): qış mövsümü yarışlarından sonra emosional vəziyyətin bərpası, zədələrin qarşısının alınması; əsas təlim (martın 3-cü ionicünlüyü - aprelin 3-cü ionicünlüyü): tapşırıqlar payız-qış makrosiklinin hazırlıq dövründə olduğu kimidir,

lakin məşqlərin intensivləşdirilməsi hesabına daha yüksək hazırlıq səviyyəsi əldə edilir; yarışqabağı məşq (aprelin sonu - mayın 3-cü ongünlüyü): fiziki keyfiyyətlərin və tam qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi, yarışlarda iştirak təcrübəsinin qazanılması, könüllü hazırlığın artırılması.

Yaz-yay dövrünün rəqabət dövrü iki hazırlıq mərhələsindən ibarətdir: idman formasının inkişafı mərhələsi (may ayının sonu - iyulun əvvəli): yüksək fiziki hazırlığın qorunması, şüvüllə tullanma texnikasının təkmilləşdirilməsi, modelin formalaşdırılması. yarışqabağı hazırlıq, yarışlarda psixoloji sabitliyin artırılması; mövsümün əsas yarışlarına bilavasitə hazırlıq mərhələsi (iyul-avqust): yüksək hazırlıq səviyyəsinin saxlanması, yarışlarda yüksək psixoloji sabitliyin əldə edilməsi, maksimum idman nəticələrinin əldə edilməsi.

Keçid dövrü (sentyabr): dəyişən təlim şəraiti ilə aktiv istirahət, zədələrin qarşısının alınması və müalicəsi. Çoxillik hazırlıq mərhələləri. Şüvüllə tullanmanın uzunmüddətli hazırlığı üç mərhələdən ibarətdir və aydın yaş məhdudiyyətlərinə malikdir (Cədvəl 7).

Cədvəl 7- Şüvüllə tullanmada məşq mərhələlərinin yaş həddi [21]

Mərhələlər	1. Seçim və ilkin hazırlıq	2. İxtisaslaşdırılmış təlim		3. Ən yüksək idman ustalığına nail olmaq
		İlkin ixtisaslaşma dövrü	Təkmilləşdirmə dövrü	
Yaş, illər	9-11	12-14	15-17	18 və yuxarı

1-ci mərhələ. Seçim və ilkin təlim. Mərhələnin vəzifələri: uşaqların meyl və qabiliyyətlərini müəyyən etmək, sağlamlığını gücləndirmək və düzgün fiziki inkişafı təşviq etmək; əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirildiyi çox yönlü motor təlimi; atletika texnikasının əsaslarını öyrətmək; təşkilatçılıq, nizam-intizam tərbiyəsi; atletikaya davamlı marağın aşılması; gigiyena təlimi. Bu mərhələdə uzunmüddətli təlim prosesində iştirak edənlərin oriyentasiyası baş verir, fiziki və texniki hazırlığın əsası qoyulur, uşaqların motor fəaliyyətinin spesifik şərtlərinə uyğunlaşması başlayır.

Bu baxımdan gənc idmançıların uzun illər hazırlığı prosesində seçim və ilkin hazırlıq mərhələsi ən vacib və məsuliyyətli mərhələ hesab edilməlidir.

Yüngül atletikada ümumi qəbul edilən illik məşq tsiklinin dövrləşdirilməsi seçim və ilkin hazırlıq mərhələsində iştirak edənlər üçün özünəməxsus məzmununa malikdir və yarışların keçirildiyi günlərin təxmini ayrılması ilə daimi hazırlıq dövrüdür. Bu mərhələdə təlimin əsas forması dəqiq müəyyən edilmiş hissələri olan dərslərdir. Təlimin əsas üsulları təkrarlanan üsul və oyun üsuludur (geniş bir sıra motor hərəkətləri ilə).

2-ci mərhələ. Xüsusi təlim. İlkin ixtisaslaşma dövrünün vəzifələri: çox yönlü fiziki və funksional hazırlığın artırılması; sağlamlığın təşviqi; dirəklə tullanma texnikasına yiyələnmək, maneələrlə qaçış; rəqabət təcrübəsinin əldə edilməsi; müstəqil məşq etmək və yarışlarda çıxış etmək bacarığı.

Dərin ixtisaslaşma dövrünün vəzifələri: ümumi fiziki hazırlığın artırılması əsasında fiziki keyfiyyətlərin inkişafı; funksional hazırlığın yüksəldilməsi; şüvüllə tullanma, qaçış motor bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi; rəqabət təcrübəsinin toplanması; əxlaqi və iradi keyfiyyətlərin təkmilləşdirilməsi.

3-cü mərhələ. Ən yüksək idman ustalığına nail olmaq. Mərhələnin vəzifələri: ümumi və xüsusi fiziki hazırlığın yüksək səviyyəsinə nail olmaq fonunda sağlamlığın və funksional vəziyyətin möhkəmləndirilməsi; maksimum təlim və rəqabətli yüklərin mənimsənilməsi; şüvüllə tullanmada texniki bacarıqların daha da təkmilləşdirilməsi.

İxtisaslaşdırılmış təhsil-idman müəssisələri və olimpiya ehtiyatı məktəbləri üçün proqrama uyğun olaraq şüvüllə tullanmaçıların uzunmüddətli hazırlığı mərhələlərinin hər birində şüvüllə tullanma üzrə əsas təlim növləri üzrə plan nəzərdə tutulmuşdur.

Şüvüllə tullanmanın texniki hazırlığının əsas vəzifəsi ona şüvüllə tullanma texnikasının əsaslarını və məşq aləti kimi xidmət edən xüsusi yuxarı qaldırma hərəkətlərini, habelə idman avadanlıqlarının təkmilləşdirilməsini öyrətməkdən ibarətdir. Bədən tərbiyəsi prosesində (ümumi, güc, gimnastika, qaçış, tullanma) texniki hazırlıq demək olar ki, həmişə bu və ya digər dərəcədə üzvi şəkildə mövcuddur (xüsusi aparıcı və xüsusi hazırlıq məşqlərini mənimsəmək; motor

bacarıqları fondunu genişləndirən məşqlər və bacarıqlar). Bu zaman konjugat (birləşmə üsulu) təlim metodundan geniş istifadə olunur.

Şüvüllə tullanmanın texniki hazırlığının əsas vasitəsi xüsusi-aparıcı və rəqabətli məşqlərdir.

Şüvüllə tullanmanın texniki hazırlığı prosesində idmançıdan onun şüvüllə tullanma texnikasının tələblərə cavab verdiyinə nail olmaq lazımdır: effektivlik (səmərəlilik, sabitlik, dəyişkənlik, texnikanın qənaəti ilə müəyyən edilir), səmərəlilik (uyğunluğu ilə müəyyən edilir) həll edilmiş motor tapşırıqlarına öyrənilən məşqlərin texnikası və yüksək yekun nəticələr, fiziki, texniki, əqli hazırlığın uyğunluq səviyyəsi), sabitlik (hərəkət texnikasının səs-küy toxunulmazlığı, onun şəraitdən müstəqilliyi, idmançının funksional vəziyyəti ilə bağlıdır); dəyişkənlik (idmançının rəqabətli mübarizə şəraitindən asılı olaraq motor hərəkətlərini operativ şəkildə düzəltmək bacarığı ilə müəyyən edilir), qənaətcillik (hərəkətləri yerinə yetirərkən enerjiden rəşional istifadə, zaman və məkandan məqsədəuyğun istifadə ilə xarakterizə olunur).

Şüvüllə tullanmanın tədrisində uğur daha çox şagirdin dayaq-hərəkət sisteminin vəziyyəti və funksional yetkinliyi, onun fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi və baş beyin qabığıının analitik-sintetik funksiyası ilə bağlıdır. Şüvüllə tullanma kimi hərəkətlərin koordinasiyası baxımından belə bir mürəkkəb hərəkəti öyrənməyə başlamazdan əvvəl:

– idmançıda təhsil motivasiyasını formalaşdırmaq. Bunun üçün zəruri şərt tələbəninin müvafiq fəaliyyətə cəlb edilməsidir. Eyni zamanda, materialın aktuallığı, məzmunu xüsusi əhəmiyyət kəsb edir; öyrənmək üçün təkəkkürün formalaşdırılması və onun həyata keçirilməsinin rəşional yolları haqqında ümumi təsəvvürün yaradılması. Bunun üçün sözdən istifadə üsullarından, hərəkətin təbii nümayişi üsullarından istifadə edilir. Eyni zamanda, təlimçi ifaçının fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almadan şüvüllə tullanma texnikasının qanunları haqqında bilik əldə etməlidir.

Şüvüllə tullanmada məşq ardıcılığı aşağıdakı kimi gerçəkləşir:

Addım 1: şüvüli tutun və daşın.

- Eyni uzunluqda və çəkiddə dirəklərdən və ya digər alətlərdən istifadə edin.
- Sektorda və ya yolda məşq edərkən təhlükəsizliyi təmin edin.

Məqsəd: Şüvüli tutmağa və onunla qaçmağa alışın.

- Sağ əlinizi dirəyin yuxarı ucuna yaxın qoyun.
- Sol əlinizi dirəyin aşağı ucundan təxminən 50 sm məsafədə qoyun.
- Sağ əlinizi budunuza yaxın saxlayın.
- Gəzməklə başlayın.
- Asan qaçışa və real qaçışa keçin.
- Qaçış zamanı irəli baxın və şüvüli sabit saxlayın.

Addım 2: yelləncəklərə keçin.

Qeydlər:

- Şüvül şaquli vəziyyətdə qollarınızı düzəldin və 30-40 sm yuxarı qaldırın.
- Tutuş möhkəmdir, lakin sıx deyil.
- Şüvülin vibrasiyasını hiss edin.

Məqsəd: Şüvülin asma və tutma xüsusiyyətlərini hiss etmək.

Şüvüli başınızın üstündə saxlayın.

- 3 addımlı qaçışdan istifadə edin (L-R-L).
- Sol ayağınızla itələyin (şüvüllər üçün - sağ əlli).
- Sağ ayağın irəli və yuxarı hərəkəti.
- Dönmədən sol ayağınıza və ya hər iki ayağınıza enin.
- Şüvüli sağ tərəfə keçirin.

Addım 3: Platforma yelləncəklərinə keçid.

Qeydlər:

- Döşəmənin ortasına enmək üçün platformadan itələyin.
- İtələyib içəri girərkən ayaqlarınızı paralel saxlayın.
- Şüvülin vibrasiyasını hiss edin.

Məqsəd: Asma müddətini uzatmaq və eniş zamanı özünə inamı inkişaf etdirmək.

- Platformada 15-35 sm dayanın.

- Gimnastika döşəyi (xüsusi yoxdursa) istifadə edin.
- Sağ qolunuzu uzadın.
- platformadan itələyin.
- Dönməyin.
- Oturarkən döşəyə enin.

Addım 4: platformanı yelləyin və söndürün.

Qeydlər:

- Döşəmənin ortasına enmək üçün platformadan itələyin.
- Söndürün, sürüşdürün, sonra dönün.
- Şüvülin vibrasiyasını hiss edin.

Məqsəd: Giriş və dönməni mənimsəmək.

- Sağ əlinizi uzatın.
- Düz durun – dirəyi düz qollarınızla tutun.
- Yelləncək ayağının platformadan hərəkəti.
- İkinci hissədə giriş və dönmə.
- Uçuş nöqtəsi ilə üzbəüz hər iki ayaq üzərində enmə.
- Şüvülin tutuşu aşağıdır.

Addım 5: şüvüli yaxın məsafədə yerləşdirmək və daxil olmaq.

Qeydlər:

- Hərəkəti dayandırmayın.
- Yelləncəyin təbii şəkildə hərəkət etməsinə icazə verin.
- Eniş zamanı istirahət edin.

Məqsəd: Adi nöqtə-boş dirək mövqeyini təqdim etmək və çubuğu aşmağa çalışmaq.

- Yaxın məsafədə dirəyin təyinatını işləyin.
- Gəzdikdən sonra, yüngül qaçışdan sonra əvvəlcə dirəyi yaxın məsafəyə qoyun.
- 5-7 uçuş addımından istifadə edin.
- itələyin, yelləyin və dönün.
- Hər iki ayağınıza enin.

Addım 6: bütün ardıcılıq.

Məqsəd: Artan sürətlə tam hərəkəti məşq etmək.

- Şüvüli adi şəkildə tutun və onu boşluq aralığına qoyun.
- Orta qaçışla başlayın.
- Qaçışın uzunluğunu və sürətini daim artırın.

Qeydlər:

- Silahlanma və giriş zamanı sürətləndirin.
- İrəli getməyə diqqət, dirəkdə “sınma”.
- Yumşaq hərəkət və ritm haqqında düşünün

Şüvüllə tullanmanın əlamətlərinin təsviri, onun model xüsusiyyətləri şagirdə fəaliyyət haqqında lazımi fikirlər vermir;

– Öyrənməyə hazırlığı qiymətləndirmək. Bu problemi həll etmək üçün şagird bir sıra nəzarət (test) tapşırıqlarını yerinə yetirir. Şagirdin keçmiş motor təcrübəsi haqqında məlumatlar da nəzərə alınır. Şagirdin hazırlığı üç komponentlə xarakterizə edilə bilər: fiziki keyfiyyətlərin inkişaf dərəcəsi (fiziki hazırlıq), motor təcrübəsi (koordinasiya hazırlığı), psixoloji amillər (psixoloji hazırlıq).

Şüvüllə tullanma texnikasının öyrədilməsində xüsusi aparıcı hərəkətlərdən istifadə adətən aşağıdakı şəkildə gürcəkləşir:

Şüvüllə tullanma texnikasını öyrətmək ənənəvi olaraq çətin hesab olunur, çünki koordinasiya baxımından mürəkkəb olan və bir çox əməliyyatları ehtiva edən bir motor hərəkətini mənimsəmək lazımdır. Təlim təcrübəsində elə olur ki, tullanmanın müəyyən mərhələsinin bir sıra xüsusi aparıcı məşqlərini mənimsəmək bu mərhələni hissə və ya bütöv atlama şəraitində yerinə yetirməyə imkan vermir. Bunun səbəbi mürəkkəb koordinasiya, qarşılıqlı asılılıq, elementlərin və ya atlamının mərhələlərinin qarşılıqlı əlaqəsidir. Şüvüllə tullanma vahid hərəkət hərəkətidir və öyrənilən elementlər və mərhələlər (tək motor hərəkətinin hissələri) və onların inteqrasiyası hərəkətlərin öyrədilməsinin vacib vəzifələrindən biridir. Buna görə də, ilk fürsətdə öyrənilən hərəkətləri (atlama mərhələləri) birlikdə yerinə yetirmək lazımdır.

Təcrübə məşqinə keçməzdən əvvəl şagirdlər düz və əyilmə şüvüllə tullanma texnikası haqqında təsəvvürə malik olmalıdırlar. Tullanma parametrlərinin dəqiq kəmiyyət məlumatları və ya atlamanın təfərrüatları və ya xüsusiyyətləri haqqında hesabatlar əsasında sıçrayış ideyası yaratmaq yersizdir. Başlayan tullanarlara onun həyata keçirilməsinin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almadan atlama texnikasının əsas nümunələrini təqdim etmək kifayətdir. Dirəklə tullanma texnikası haqqında təsəvvür yaratmaq vasitələri bunlardır: dirəklə tullanma texnikası haqqında hekayə; dirəklə tullanmanın illüstrasiya və plyonkalarının, əyani vəsaitlərin nümayişi; dirəklə tullanma performansının videomateriallərinin nümayişi. Eyni zamanda, tamaşanın ən vacib anlarında dayanmaqla "yavaş hərəkət" rejimində dirəklə tullanmanın nümayişindən istifadə etməyi və dirəklə tullanmanın əsas nümunələri və şərtlərinin izahı ilə müşayiət etməyi tövsiyə edirik. Müsabiqənin əsas qaydaları haqqında məlumat verilməlidir.

Tədris prosesi iki mərhələyə bölünür:

- düz sərt şüvüldə tullanmanın əsas elementlərini (şüvüllə qaçmaq, yaxın məsafədə yerləşdirmək, itələmək, yelləncək hərəkətləri, dönmə ilə yuxarı çəkmək, təkənə qaldırma və barı keçmək) mənimsəmək (cədvəl 8, 9, 10, 11); - elastik mərmə üzərində müasir tullanma texnikasının elementlərini mənimsəmək (cədvəl 12, 13).

Cədvəl 8 - Düz dirəkdə asılma və itələmə texnikasının, itələmədən asılmaya keçidin öyrədilməsi üçün tapşırıqlar

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Gimnastika çarxında asılmış şüvüli düzəldilmiş sağ əllə, solla isə 30–40 sm aşağı tutun. Sinə və çanaq ilə irəliləyərək, asma vəziyyətinə keçin:	7-10 dəfə 2-3 seriya	İtələmə yerindən 2-4 qaçış addımı məsafəsində dirəyin hərəkət istiqamətinə baxaraq durun. Bir şüvülə asılaraq, onunla irəli getməli və hər

<p>havadakı ayağı düz bir açı ilə dizdə bükülür; itələmək - düz, geri çəkilməmiş; tutuşda olan yuxarı qol düzəldilir, aşağı qolu dirsəkdə bükülür və irəli və yana doğru yönəldilir.</p>		<p>iki ayağın üstündə yerə enməlisən. Başlanğıcda, dirək yerə enərkən qarşınızda, sonra isə (müvəffəqiyyətlə başa çatdıqda) - sol tərəfdə yerləşdirilməlidir. İtirmə anının sonuna qədər havadakı ayağı dizlə irəli yönəldilir və güclü şəkildə əyilir, itələyici ayaq düzəldilir və geri və aşağı salınır.</p>
<p>2. Eyni, bir yüksəklikdən başlayaraq və vurğu üçün bir qutuya quraşdırılmış dirəkdən istifadə etməklə.</p>	<p>7-10 dəfə 3 seriya</p>	<p>Ayaqların aktiv yetişdirilməsinə diqqət yetirin. Əyilmədə, dəstəkləyici ayaq vasitəsilə sinə və çanaq ilə sürətlə və uzaqlara doğru irəliləyin. Tutuşda olan yuxarı qol bütün məşq boyunca əyilmir.</p>
<p>3. İtələmə anında tullananın başlanğıc mövqeyini götürün: yuxarıdakı əllər şüvüli tutur, itələyici ayaq dayaqdadır, havada olan</p>	<p>7-10 dəfə 2-3 seriya</p>	<p>İtələmə anında tullananın başlanğıc mövqeyini alarkən, qaçış ayağı ayağın bütün səthi ilə dəstəyə qoyulur. Üst qol uzadılır. Duruş bərabər və</p>

ayağı dizdə əyilmişdir.		əhəmiyyətli əyilmələr olmadan. Təkan ayağı dizdə bir az əyilmişdir.
4. İtələmə anında tullananın son mövqeyini götürün: itələyən ayaq barmağın üstündədir, yuxarı qol düzəldilir və bir az geri çəkilir, aşağısı dirsəkdə əyilir.	7-10 dəfə 2-3 seriya	İtələmə anında tullananın son vəziyyətində, bədənin əyilməsi torakal beldədir. Şagirdin başlanğıc mövqeyini qəbul etməsində məşqçi birbaşa fiziki yardım göstərir. Eyni zamanda, təkan ayağı düzəldilir və ayağın barmağına söykənir, havadakı ayağı diz oynaqında güclü şəkildə bükülür və irəli itələnir.
5. İtələmə təqlidi (hərəkətsiz dayanma): itələmə zamanı ilkin başlanğıc vəziyyətindən son vəziyyətə keçid.	7-10 dəfə 3-4 seriya	Başlanğıc vəziyyətdən (çəkilmə zamanı) son vəziyyətə keçidi imitasiya edərkən, şagirdin ayağını bütün ayaq üzərində elastik şəkildə şüvülə qoymasını təmin etmək lazımdır. Eyni zamanda, hərəkətlər kiçik bir sürət və amplituda ilə aparılmalı və məşq mənimsənildikcə onları artırmalıdır.

6. Bir addımla itələyin və dirəkdəki asmağa gedin.	7-10 dəfə 3 seriya	İdmançının dinamik duruşuna və ayaqlarının vəziyyətinə diqqət yetirin.
7. İlk qaçışdan eyni (qaçışın 2-3 addımı). Şagird 2-3 addım ataraq dirəyə asılır. Bükülmüş ayaqlara enir, qolları düz öndədir.	7-10 dəfə 2 seriya	Gəzintidən qaçın, sonra icrada əhəmiyyətli səhvlər olmadan daşınan şüvüldə dinamik tarazlığı mənimsəyərkən hərəkətlərin sürətini və amplitüdünü artırın.

Cədvəl 9 - Düz dirəkdə yelləncək texnikasının öyrədilməsi üçün tapşırıqlar

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Gimnastika çarxından, barlardan, ipdən istifadə edərək müxtəlif yelləncəklər.	3 seriya 10-15 hərəkətlər	Təlimçi birbaşa fiziki yardım göstərir və bir əli ilə şagirdin çiyindən tutaraq, digəri ilə isə çanaq sümüyünə kömək etməklə onun hərəkətlərinə rəhbərlik edir. Çiyinlərin geriyyə hərəkəti və diz və omba oynaqlarında əyilmə vaxtında əlaqələndirilməlidir.
2. İpdən və ya gimnastika çarxından asılaraq, (itələyici ayaq geri və aşağı salınır, sağ ayaq dizdə əyilir ("vis-yelləncək" mərhələsinin mövqeyi), şüvüli yelləndərkən yavaş-yavaş son vəziyyətə keçin.	7-10 dəfə 3-4 seriya	Tədrisən, məşq irəlilədikcə, məşqçi

3. Eyni, tədricən yerinə yetirmək və vuruşun sürətini, hərəkətlərin amplitüdünü artırmaq.	7-10 dəfə 2-3 seriya	şagirdə onun köməyi olmadan yelləncək hərəkəti etmək imkanı verir.
4. Eyni, rəqabət rejimində yelləncək yerinə yetirmək.	7-10 dəfə 2 seriya	----
5.“Qütb üstü” vəziyyətində yuxarı qaçın (qaçışın 4-6 addımı), itələyin və dirəyə asın, ayaqlarınızı yelləyin və yerə enin (çiyinlərinizi düzəldilmiş qollarla geri və aşağı çəkin)	7-10 dəfə 3 seriya	Çiyin və omba-bedro oynaqlarında koordinasiyalı və vaxtında əyilməyə (yelləncək zamanı) diqqət yetirin.

Cədvəl 10 - Şüvüllə qaçmaq, onu çıxarmaq və yaxın məsafəyə qoymaq texnikasını öyrətmək üçün məşqlər

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Uçuşdan əvvəl başlanğıc mövqeyini götürün: əllər şüvüli şaquli olaraq tutun, tutuşda yuxarı əl çanaqda, aşağısı sinə səviyyəsində, ayaqları bir addımda çiyin genişliyindən bir-birindən ayırın.	7-10 dəfə 3 seriya	Dirəyin sərbəst tutulmasına nail olmaq lazımdır.
2. 30-40 metrə qədər yerimə və yavaş qaçışda da	7-10 dəfə 2-3 seriya	---

eynidir.		
3. Qütbün yaxın məsafədən götürülməsi və qoyulmasının imitasiyası, dirəksiz, sonra isə dirəklə dayanmaq.	7-10 dəfə 4-5 seriya	Qütbün yaxın məsafədə çıxarılması və qurulması onun düzxətli hərəkətdən kənara çıxmada və gövdəyə daha yaxın məsafədə həyata keçirilir.
4. Gəzinti və yavaş qaçışda eynidir.	7-10 dəfə 3-4 seriya	Mərmirəli və yuxarı həyata keçirin.
5. Qaçışın iki pilləsindən dayanmaq üçün şüvüli qutuya yerləşdirməklə eyni.	7-10 dəfə 3 seriya	İlkin vəziyyətdə olan dirək yerə paraleldir.
6. 4, 6, 8, 10, 12 qaçış addımlarını yerinə yetirmək və dirəyin ucunu əlamətdar yerə vurmaq (məsələn, tennis topu).	7-10 dəfə 2 seriya	Şüvüli hamar bir şəkildə aşağı salın, itələmə yeri və şüvülin dayaq nöqtəsi eyni şərti qaçış xəttində olmalıdır.
7. Qütbün 4, 6 uçuş pilləsi olan qutuya yerləşdirilməsi ilə eynidir.	7-10 dəfə	Uçuş qaçışı itələmə anına qədər qaçış sürətinin tədricən bərabər sürətləndirilmiş artması ilə həyata keçirilir.
8. Müxtəlif uzunluqlu qaçışlardan istifadə edərək dirəyin yaxın məsafədə qurulması.	7-10 dəfə	Qaçış addımının optimal uzunluğunu mənimsəmək üçün tullanmanın keçdiyi işarələrdən (məsələn, tennis toplarının yarısı)

		istifadə edərək qaçış etmək məsləhətdir.
--	--	--

Cədvəl 11 - Düz şüvüldə tullanmanın son mərhələlərinin hərəkətləri texnikasını öyrətmək (uzatma, dönmə, təkənlər), çubuğu keçmək və bütövlükdə tullanmanı yerinə yetirmək üçün məşqlər

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. “Uzanma” mərhələsinin ilkin mövqeyindən (gimnastika çarpazında, barlarda və ya ipdə asma) bu mərhələnin son mövqeyinə keçin.	7-10 dəfə 3 seriya	İlk cəhdlərdə birbaşa fiziki yardımdan istifadə edilməlidir (bir əlinizlə idmançının çiyindən tutmaq, digər əlinizlə ayaqlarının hərəkətini idarə etmək). Ayaqları bir araya gətirilir və dirəyə toxunur.
2. Eyni, gimnastika çarxında asılmış bir dirəyə asılmış, tutuşda üst tərəfdən vürğuya keçidlə.	7-10 dəfə 2 seriya	Ayaqların və gövdənin hərəkətini həyata keçirmək üçün döndərin.
3. Dirəyə (stoykaya) sonrakı təkənlərlə eyni.	7-10 dəfə	Təkan qaldırarkən məşqçinin köməyindən istifadə edin.
4. Eyni, lakin bir məşqçinin köməyi olmadan hərəkətlərin	7-10 dəfə 2 seriya	Atlamanın son mərhələlərinin hərəkətlərinin

yerinə yetirilməsi və hərəkətlərin yerinə yetirilməsi sürətinin tədricən artırılması.		koordinasiyasına diqqət yetirin.
5. Başlanğıc mövqeyindən, “gimnastika çarxında sərbəst şəkildə sabitlənmiş şüvüldəki tutacaqları tutaraq və təkən ayağında dayanaraq”, ayaqlarınızı yelləyin. Şüvüli irəli yelləyərkən, şüvülə dönmə ilə bir uzantı həyata keçirin.	7-10 dəfə 2 seriya	Şüvüli irəli yelləmək zamanı ayaqlar tutma nöqtələrində və ya daha yüksək olmalıdır. Uzatma yuxarıya doğru yönəldilmişdir.
6. Çubuğu (rezin şnur) aşmaqla eynidir.	7-10 dəfə 2-3 seriya	Arxaya eniş. Məşq texnikasını mənimsədikcə, onu "nəticə üçün" edə bilərsiniz.
7. Başlanğıc mövqeyindən “çömbəlmək, əllər çiyinlərə”, əl dayağına çıxışla arxaya salto edin, ardınca çubuğu (rezin kordon) keçin.	7-10 dəfə 2-3 seriya	İdmançının bədəninin və ayaqlarının vaxtında uzadılmasına diqqət yetirin. Çubuğun aşılması anında idmançının ayaqları omba və diz nahiyəsində aktiv şəkildə bükülür.
8. Uzunluqda dirəklə tullanma: itələmə yerinə dörd qaçış pilləsində	7-10 dəfə 2 seriya	Yelləncək hərəkətinin vaxtında yerinə yetirilməsinə diqqət

dayanmaq, yuxarı qaçmaq və tullanmaq, vis-yellənmək, yellənmək və arxa üstə yerə enmək.		yetirin. Hvaya qlxan (uçan) ayağı düzgün bucaq altında bükülür və itələyici ayağı düzəldilir.
9. Eynilə, yuxarı çəkərək dirək boyu uzanma.	7-10 dəfə	Yelləncək zamanı əyilmiş havadakı ayağı, sonradan aktiv şəkildə bükülür.
10. Orta və tam qaçışdan 9-cu məşqin yerinə yetirilməsi.	7-10 dəfə	Məşqi mənimsədiyiniz zaman uzadılma şaquli olaraq aparılmalı və bu
11. 4-8 qaçış pilləsindən bar üzərində dirəklə tullanma.	6-8 dəfə	hərəkətin sürətini artırmalıdır.
12. 10-12 qaçış pilləsindən bar üzərində dirəklə tullanma.	5-7 dəfə	

Cədvəl 12 - Asma-yelləncək mövqeyi, yelləncək hərəkətləri və itələmədən elastik dirəkdə asılmaya keçid texnikasını öyrətmək üçün məşqlər

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Vurğu üçün qutuda I. p. dirək. Sağ əlinizlə dirəyin yuxarı ucundan tutun. Dirəyi əyərəkən çanaq və sinəni irəli aparmaq üçün güclü şəkildə əyilmiş sağ	7-10 dəfə 3 seriya	Tutuşda olan yuxarı qol düzəldilir və tədricən geri çəkilir, aşağısı düzdür, irəli və yuxarı yerləşdirilir və dirəyə təzyiq göstərir. Eyni zamanda, bədənin əyilməsi

ayaqla irəli və yuxarı yelləyin.		torakal beldədir, idmançının çanaq çiyinləri və itələyən düzəldilmiş ayağı ilə eyni xəttədir. İlk cəhdlər məşqçinin birbaşa fiziki köməyi ilə həyata keçirilməlidir.
2. Gəzərkən itələmə yerindən 2-3 addım əvvəl dayanaraq, dirəyi çıxarın və yaxın məsafəyə qoyun, ardınca onun əyilməsi.	7-10 dəfə 2-3 seriya	
3. Eyni, lakin 4-6 qaçış addımı ilə.	7-10 dəfə	İtələmə yerini təyin edin. Repulsiya (itələmə) zamanı ayaqların aktiv yetişdirilməsinə diqqət yetirin. Dəfnin sonundakı havadakı ayağı dizlə irəli yönəldilir və güclü şəkildə əyilir. İflas anında havadakı ayağını aşağı salmayın və “vis-yelləncək” mərhələsinin sonuna qədər onu əyilmiş vəziyyətdə saxlayın. Asma və uzun yelləncək hərəkətləri zamanı dinamik duruş texnikasına əməl edin.
4. Qütbün ucunda tutuşla qaçışın 6-8 qaçış pilləsindən şaquli yerə çatmadan asmağa daxil olun. Ayaqlarınız üzərində itələyici yerə enin.	7-10 dəfə	
5. Uçuş qaçışını artıraraq, şaquli kənara keçidlə asmağa daxil olun.	6-8 dəfə	
6. Başlanğıc mövqeyindən “şüvüldə yelləncək” (bədənin sinə onurğasında	7-10 dəfə 3-4 seriya	Təlimləri yerinə yetirmək üçün ilk cəhdlərdən etibarən hərəkətlər "tam

<p>irəli əyilir, itələyici ayaq geri və aşağı çəkilir, yelləncək ayağı dizdə əyilir), sürətli hərəkətlə ayaqları və çiyinlərini geri və aşağı salın, yay yüklü gimnastika ipindən istifadə edərək yelləncəyin son vəziyyətinə keçin.</p>		<p>gücdə deyil" həyata keçirilir. 7-ci məşqdə maksimum sürət və amplituda yelləncək hərəkətlərini yerinə yetirmək üçün əvvəlki 1-ci məşqin texniki göstəricilərinə nail olmaq lazımdır. Eyni zamanda 6-</p>
<p>7. Eynilə, yelləncək hərəkətlərinin amplitudasını və sürətini rəqabətli məşq dəyərlərinə qədər artırmaq.</p>	<p>7-10 dəfə 2 seriya</p>	<p>cı məşqi hərəkət boyu bələdçiliklə yerinə yetirmək olar: məşqçi istiqamətləndirir. şagirdin bir əli ilə çiyinini, digəri ilə</p>
<p>8.Asma-yelləncək mövqeyini qəbul edərək, iki qalxma pilləsinin çarpaz çubuğundan asın, sonra ayaqları bir çubuğa qaldıraraq yelləncək edin.</p>	<p>7-10 dəfə 2-3 seriya</p>	<p>ayaqlarını tutaraq hərəkətləri. 8-ci məşqi yerinə yetirmək üçün şərtlərin çətinləşməsi səbəbindən hərəkətlərin strukturu pozulmamalıdır. Belə dəyişikliklər baş verərsə, yalnız 7-ci məşqdən istifadə etmək məsləhətdir.</p>
<p>9. Nisbətən "yumşaq" şüvüllərdən istifadə edərək, qaçışın 4-6 addımından standart icra</p>	<p>7-10 dəfə</p>	<p>Çiyinlərin kifayət qədər və vaxtında geri və aşağı qaçırılmasına, yelləncək anında aşağı qolun</p>

şərtlərində elastik şüvüldə bükmə vəziyyətinə yelləncək yerinə yetirmək.		düzəldilməsinə, yelləncəyin sonunda çanaq sümüyü (dirək yaxınlığında) yüksək vəziyyətinə diqqət yetirin.
--	--	--

Cədvəl 13 - Elastik şüvüldə tullanmanın son mərhələlərinin (uzatma, dönmə, təkənla qaldırma) hərəkət texnikasını öyrətmək və ümumiyyətlə elastik şüvüllə tullanma texnikasını təkmilləşdirmək üçün məşqlər.

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Qrup halında yuxarı-aşağı yellənən amortizator da asılan I. p. Bədənin yuxarı çəkilməsi ilə uzadılması.	77-10 dəfə 3-4 seriya	Yay yüklü dəstəyin yuxarıya doğru hərəkətinin başlanğıc anlarının idmançının bədəninə uzadılması hərəkətləri ilə əlaqələndirilməsinə nail olmaq lazımdır. Uzatma amortizatorun uzadılmasından əvvəl başlamamalıdır.
2. Gimnastika barmaqlıqlarında və ya gimnastika çarpazında asılmış vəziyyətdə yellən. Bədənin sarkacının enerjisinin maksimum yığılması mərhələsində,	7-10 dəfə 2-3 seriya	İlk cəhdlərdə məşqçinin birbaşa fiziki köməyi lazımdır: bir əli ilə idmançının çiyinini tutur, digəri ilə ayaqlarının hərəkətini yuxarı istiqamətləndirir. Bükülmə

yelləncək fazalarının dəyişmə ritmindən istifadə edərək yuxarıya doğru uzanma hərəkəti həyata keçirin və başlanğıc vəziyyətinə qayıdın.		zamanı idmançının çanaq sümüyü qolun tutuşunda yuxarı əl səviyyəsinə qalxmalıdır. Uzatma diz eklemlərində ayaqların uzadılması ilə başlayır.
3. Elastik bantlar əsasında iplə uzadılması həyata keçirilir.	7-10 dəfə 2-3 seriya	İpin və idmançının hərəkətləri koordinasiya edilməlidir.
4. Uçuş qaçışının 4-6 pilləsindən standart icra şəraitində və nisbətən “yumşaq” dirəklərdən istifadə etməklə elastik dirək boyunca uzanmanın yerinə yetirilməsi (sonradan ayaqları ilə hündürdən asılmış nişanə toxunmaqla).	7-10 dəfə 2 seriya	Uzatmanın vaxtında başlamasına diqqət yetirin. Orientir dirək dəstəyinin proyeksiyasından 0,50–0,80 m irəlidə olmalıdır. Uzanma anında idmançının ayaqları bağlıdır.
5. Qaçışın 6-8 pilləsindən ştanqı təyin etmədən və nisbətən “yumşaq” elastik dirəklərdən istifadə etmədən standart icra şərtləri altında “uzatma”, “yuxarıya çəkmə”, “təkmə” son hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi.	6-8 dəfə 2 seriya	Yuxarı çəkmə, dirsək birləşməsindəki şüvüldə yuxarı qolun əyilmə hərəkətindən başlayaraq həyata keçirilir. Dönüş, itburnu və çanaq sümüklərinin fırlanma hərəkəti ilə başlayır. İdmançının ayaqları

		bağlanır və düzəldilir.
6. Qaçışın 4-6 pilləsindən standart icra şəraitində (bar qoymadan) tullanmanın yerinə yetirilməsi və nisbətən “yumşaq” elastik dirəklərdən istifadə edilməsi.	7-10 dəfə 2-3 seriya	Təlimin bu mərhələsində bütöv bir sıçrayış yerinə yetirməyin vacib şərti hərəkətlərin koordinasiyası və vaxtında yerinə yetirilməsidir.
7. Eyni, dirək üçün müxtəlif uzunluqlarda və müxtəlif səviyyələrdə tutma hündürlüyündə qaçışdan istifadə edərək, müxtəlif hündürlüklərdə quraşdırılmış çubuğu (rezin şnurunu) aşmaq.	6-8 dəfə 2-3 seriya	Texniki bacarıqları təkmilləşdirərkən idmançının xüsusi fiziki hazırlığının fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır.

Şüvüllə tullanmanın dəstəkləyici hissəsinin hərəkət texnikasını öyrətmək üçün təcili məlumat vasitələri ilə təchiz edilmiş təlim cihazları kompleksi mövcuddur. Şüvüllə tullanmanın öyrənilməsi prosesi motor fəaliyyətinin nəticələri haqqında ən dəqiq məlumatla təmin edilməli və idman məşqini yerinə yetirdikdən dərhal sonra şagirdə təqdim edilməlidir. Şagirdə verilən məlumatı qəbul edib istifadə etmək qabiliyyətini təmin edən şərt kənardan düzgün qiymətləndirmədir. Hərəkət bacarıqlarının əldə edilməsinə gəldikdə, belə bir qiymətləndirmənin dəyəri bir hərəkətin nəticələri haqqında biliklərin bir bacarıqın daha sürətli mənimsənilməsinə kömək etdiyini bildirən bir qayda şəklində tərtib edilir. Bu baxımdan, yerinə yetirilən hərəkətin parametrləri haqqında təcili məlumat hərəkətə nəzarətin tərkib hissəsinə çevrilir.

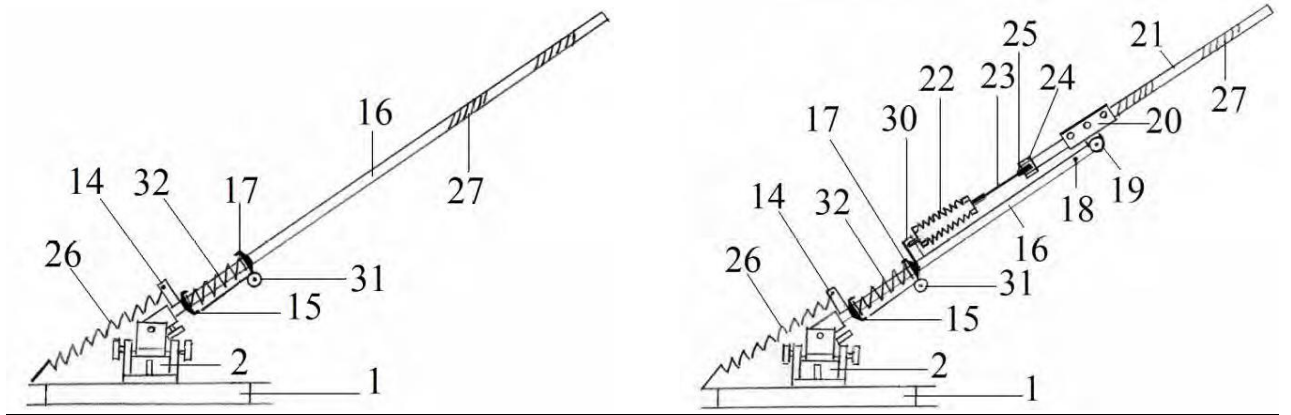
Müəllimin şagirdlə birlikdə motor fəaliyyəti məlumatlarının təhlili (təcili məlumatların köməyi ilə əldə edilir) və şərhə imkan verir: şagirdin duyğu təcrübəsini onun hərəkətlərinin obyektiv parametrləri ilə əlaqələndirməyə; təlim prosesində “şüur və fəaliyyət”, “öyrənin görünməsi” metodoloji prinsiplərini praktiki olaraq həyata keçirmək.

Şüvüllə tullanmanın dəstəkləyici hissəsinin inkişafı üçün təklif olunan yanaşmalar hələ hər şeydə mükəmməl deyil. Təklif olunan yanaşmaların zəif əlaqəsi təcili məlumat vasitələrindən kifayət qədər istifadə edilməməsi, həmçinin şüvülün dəstəkləyici hissəsinin texnikasını öyrətmək üçün xüsusi pedaqoji metodologiya çərçivəsində vahid təlim cihazlarının olmaması kimi qəbul edilə bilər. [51]. Eyni zamanda, müxtəlif müəlliflər tərəfindən hazırlanmış məşq cihazları [39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47 və s.] şüvüllə tullanmanın ayrı-ayrı fazalarına adekvat olan hərəkətləri tam şəkildə təkrarlamağa imkan vermir. Fikrimizcə, şüvüllə tullanma texnikasının effektiv öyrədilməsinə mane olan amillər bunlardır: şüvüllə məşqləri yerinə yetirərkən dinamik tarazlığı saxlamaq vərdişinin olmaması; şüvüllə tullanma texnikasını mənimsədikdə sürət-möhkəmlik qabiliyyətlərinin təzahürlərinin dəyişkənliyi; instrumental üsullardan istifadə edərək atlama performansına operativ pedaqoji nəzarətin olmaması.

Şüvülə tullanmanın öyrədilməsi metodologiyasının çatışmazlıqlarını aradan qaldırmaq üçün həm dayaq dayaq hissəsinin fərdi hərəkətlərini, həm də bu hərəkətlərin birləşmələrini əks etdirən təlim cihazlarından istifadə etmək lazımdır: hərəkətli dayaqda onun hərəkətliliyini qismən və ya tam məhdudlaşdırılması imkanı ilə; elastik xüsusiyyətlərini dəyişmək imkanı ilə yaylı dayaq üzərində; işıq şəraitində; təcili informasiya vasitələrindən istifadə etməklə.

Dirəklə tullanmanın dayaq hissəsinin texnikasını öyrətmək üçün biz məşq aparatları dəstini işləyib hazırlamışıq (hansıki ibarətdir: düz (№ 1 A) və elastik (№ 1 B) dirəklər üzərində tullanma mərhələsi hərəkətləri texnikasını öyrətmək üçün №1 məşq cihazı); , düz (№ 2 A) və elastik (№ 2 B) dirəklərdə yelləncək texnikasını öyrətmək üçün № 2 məşq cihazı, düz (№ 3 A) və elastik (№ 3 B) dirəklərdə

tullanmanın son mərhələlərinin hərəkət texnikasını öyrətmək üçün 3 nömrəli məşq cihazı; tullanmanın dayaq hissəsinin ritminə yiyələnmək üçün rəqabət şəraitində üzərində hərəkətlərin reproduksiyasına adekvat olan ölçü cihazı) [7,8,9,10].



A

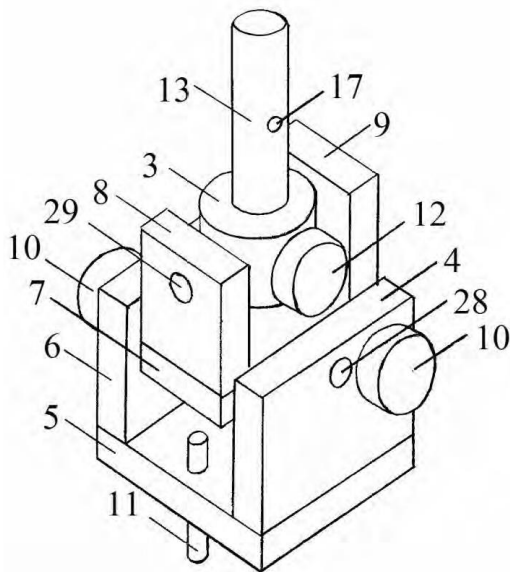
B

1 - əsas; 2 - menteşələr bloku; 14 - yay qolu; 15 - yayın aşağı fincanı; 16 - dəstək dirəyi; 17 - bulağın yuxarı fincanı; 18 - fiksasiya boltu; 19 - menteşə; 20 - terminal; 21 - daşıyıcı dirək; 22 - bulaqlar bloku; 23 - yayların itələyici bloku; 24 - terminal; 25 - mötərizə; 26 - bulaqlar bloku; 27 - dirək tərəfindən tutulma yeri; 30 - yaylar blokunun qolu; 31 - geri qaytarma mexanizmi olan sensor; 32 - dəstək yayı

Şəkil 8 - Təlim cihazı №1:

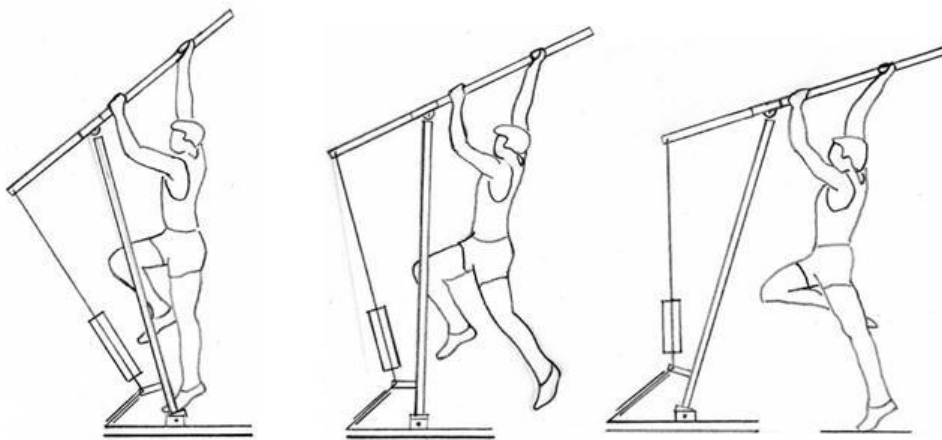
A - düz dirəkdə tullanmanın mərhələlərinin hərəkət texnikasını öyrətmək üçün;

B - elastik dirəkdə tullanma fazalarının hərəkət texnikasını öyrətmək üçün



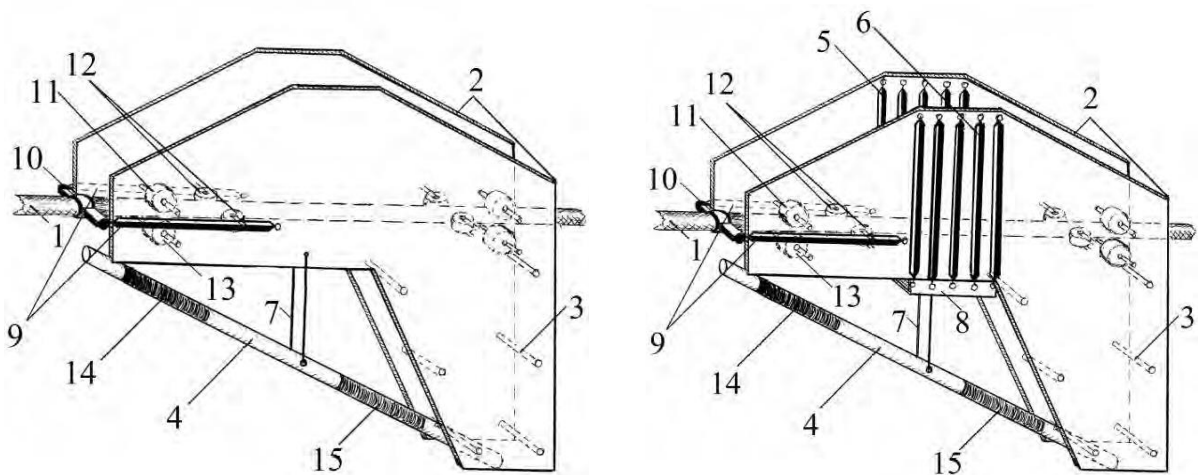
3 - dirəyin şaquli hərəkət müstəvisinin menteşəsinin gövdəsi; 4, 5, 6, 7, 8, 9 - menteşə blokunun gövdəsinin lamelləri; 10 - dirək hərəkətlərinin sagittal müstəvisinin dayandırıcısı; 11 - qütbün hərəkətlərinin sagittal müstəvisinin məhdudlaşdırıcısı; 12 - dirəyin şaquli hərəkət müstəvisinin dayandırıcısı; 13 - mil; 17 - fiksasiya boltu; 28 - qütbün sagittal hərəkət müstəvisinin oxu; 29 - dirəyin frontal hərəkət müstəvisinin oxu

Şəkil 9 - 1 nömrəli məşq cihazının birləşmə bloku



A - itələmə anında tullananın vəziyyəti; B - "yelləncək" mərhələsinin uzun yelləncəyi zamanı tullananın vəziyyəti; B - uzun yelləncək dövrünün sonunda tullananın mövqeyi

Şəkil 10 - "yelləncək" fazasının hərəkətlərinin və 1 B nömrəli məşq cihazından istifadə edərək "uzun yelləncək" hərəkətinin elementinin yerinə yetirilməsi



1 - gimnastika çarxı; 2 – cihazın gövdəsi; 3 - birləşdirən bolt; 4 - dirək; 5, 6 - "daxili" və "xarici" şaquli yayların blokları; 7 - birləşdirən çubuq; 8 - birləşdirici hissə; 9 - üfüqi yaylar; 10 - fiksasiya terminalı;

11 - dəstək rulonu; 12, 13 - təzyiç rulonları; 14, 15 - tutulma yerləri

Şəkil 10 - Simulyator No 2: A - düz dirəkdə yelləncək texnikasını öyrətmək üçün; B - elastik dirəkdə yelləncək texnikasını öyrətmək üçün

2.2. Şüvüllə tullananın ümumi fiziki hazırlığı

Ümumi bədən tərbiyəsi idmançının fiziki keyfiyyətlərinin, funksional imkanlarının və bədən sistemlərinin hərtərəfli inkişafını, əzələ fəaliyyəti prosesində onların təzahürünün ardıcılığını nəzərdə tutur. Buna görə də, şüvüllə tullanmanın ümumi fiziki hazırlığı əsasən sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin inkişafına, sinir sisteminin funksiyalarının bərpasına, ümumi dözümlülük və əmək qabiliyyətinin artırılmasına, oynaqlarda əzələ elastikliyi və hərəkətliliyi yaxşılaşdırmağa, hərəkət aparatının gücləndirilməsinə, hərəkətlərin koordinasiyasını yaxşılaşdırmağa yönəldilmişdir. Ümumi bədən tərbiyəsi məşq prosesində tətbiq olunan xüsusi bədən tərbiyəsi vasitələrinin həcmi və intensivliyini artırmağa imkan verir.

Şüvüllə tullananların təlimində ümumi fiziki hazırlıq çox yönlü (universal) fiziki mükəmməlliklə deyil, idman nailiyyətlərinə və bütövlükdə məşq prosesinin səmərəliliyinə dolayı təsir göstərən keyfiyyət və bacarıqların inkişaf səviyyəsi ilə

əlaqələndirilir [5; 15; 53]. Ümumi bədən tərbiyəsi şüvüllə tullanmanın bütün illik məşq dövrü ərzində həyata keçirilir. Lakin hazırlıq və keçid dövrlərində bu tip təlimlərə xeyli vaxt (şüvüllə tullanmaların məşq prosesində) ayrılır.

Seçmə və ilkin hazırlıq mərhələsində ümumi bədən tərbiyəsinin təsirli vasitəsi kimi, mümkün qədər çox müxtəlif açıq və idman oyunlarından istifadə etmək məqsədəuyğundur.

İlkin ixtisaslaşma dövründə hərtərəfli bədən tərbiyəsi təkcə ümumi inkişaf etdirici məşqləri, oyunları deyil, həm də atletika məşqlərinin bir çox növlərini (müxtəlif növ atma, maneələrlə qaçma, uzun və hündürlüyə tullanma, nizə atma və s.) əhatə etməlidir.

Dərin ixtisaslaşma dövründə və ali idman ustalıqına nail olmaq mərhələsində illik məşq müddətində (aralığında) ümumi bədən tərbiyəsi vasitələrinin həcmi və bu məşq növünə ayrılan vaxt təbii olaraq artır (bax. Cədvəl 8).

Şüvüllə tullanmanın ümumi bədən tərbiyəsi vasitələri müxtəlif intensivlik və oriyentasiyalı məşqlərdir (cədvəl 14, 15, 16, 17, 18). Bu zaman oyun metodundan və ciddi şəkildə tənzimlənən məşq metodlarından istifadə olunur: standart məşq metodları (standart-fasiləsiz məşq üsulu və standart-interval məşq metodu), dəyişkən məşq metodları (xüsusən də dövrə məşqi üsulu).

Cədvəl 14

Ümumi dözümlülüüyü artırmaq üçün şüvüllə tullanmanın ümumi fiziki hazırlığı vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Kros qaçışı.	20-40 dəq	Kros qaçışı, üzgüçülük və xizək sürmə zamanı ürək döyüntüləri dəqiqədə min.120-160 vuruş aralığında olmalıdır. İdman və açıq havada oyunların açıq yerlərdə keçirilməsi tövsiyə olunur.
2. Üzgüçülük.	30-50 dəq	
3. Xizək keçidi.	20-30 dəq	
4. Su üzərində oyunlar.	20-30 dəq	
5. Basketbol.	30-50 dəq	
6. Futbol	40-50 dəq	

Cədvəl 15

Ayaqların sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişafı üçün şüvüllə tullanmanın ümumi fiziki hazırlığı vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti (ilkin hazırlıq və təlim qrup- ları üçün)	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. İlkin poza. Bir ayaq gimnastika skam- yasına söykənir və bükülür, digəri düzəl- dilir. Bir ayağın itələnməsi və digərinin yelləncəyi ilə yuxarı və irəli atlama (ayaqların vəziyyətində dəyişiklik ilə).	10-15 dəfə 2-3 seriya	Repulsiya (itələmə) sürətlidir. Bədə- nin itələmə zamanı şaquli mövqeyi. Qollar dirsək birləşmələrində düzbucaq altında bükülür.
2. Qaçışın üç pilləsindən “bir addım” atılır.	30-40 m-lik 2-3 seriya	Repulslar (İtələmələr) sürətlidir.
3. Dabandan dırnağa yuvarlanaraq, əl dalğası ilə yuxarı tullanma.	30-40 m-lik 3-4 seriya	Qolların havada aktiv yellənməsi
4. Sol və sağ tərəflə tullanır (sağ tərəflə 2 atlamadan sonra - solla 2 tullanma).	30-40 m-lik 5-8 seriya	Qollar dirsəklərdə bükülür.
5. Ayağın üstündə tullanır (sol ayaqda 2 atlamadan sonra - sağda 2 atlama).	30-40 m-lik 2-3 seriya	Dəstəyin üzərindəki ayaq bütün ayağa elastik şəkildə yerləşdirilir.
6. Dabandan dırnağa yuvarlanaraq, əl dalğası ilə ayaqdan ayağa tullanmaq.	30-40 m-lik 2-3 seriya	Eyni.
7. Sürətlə qaçmaq.	30-40 m-lik 2-3 seriya	Yüksək başlanğıcdan.
8. Bir yerdən uzunluğa tullanma.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Ayağın ön hissəsindən itələyin.
9. Uzunluqda bir yerdən üç təkənla tullanma.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Şaquli itələmə zamanı dinamik duruş

Cədvəl 16

Güc qabiliyyətlərini artırmaq üçün şüvülə tullanmanın ümumi fiziki

hazırlığı vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti (təlim-məşq qrupu üçün)	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Gimnastika çarxına asılmaq, ayaqları əllərə qədər qaldırmaq. Bədəni aşağı salmaq və yuxarı qaldırmaq.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Ayaqları qaldırarkən düzdür.
2. Gimnastika çarxına asılma, ayaqların sağa və sola dairəvi hərəkətləri.	Hər istiqamət- də 6-8 dəfə 2-3 seriya	Geniş hərəkət diapazonu ilə həyata keçirin.
3. İlkin poza. gimnastika atında arxa üstə uzanaraq, ayaqları sabitlənir.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Əllər başın arxasında “qalada”. Bədənin üfüqi bir vəziyyətə qədər qaçırılması.
4. Eynilə mədədə (qarın üzərində) uzanmaq.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Eyni.
5. Doldurulmuş topu başın üstündən geri və yuxarı və irəli və yuxarı atmaq.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Qollarla birlikdə idmançı diz və kalça oynaqlarında aktiv şəkildə əyilir.

6. Arxada dəstəkdə qolların əyilməsi və uzadılması və ön tərəfdə dəstək.	10-15 dəfə 2-3 seriya	Bədən düzəldilir.
7. Skamyada dayanarkən və uzanarkən çəkilərlə düz qolların azaldılması və yetişdirilməsi.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Çəkilər (Yüklənmə) - idmançının bədən çəkisinin 10-30%-ni təşkil edən dumbbellərlə (qantellərlə).
8. Çubuğu (ştanqı) itələyin.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Çəkilər (yüklənmə) - idmançının bədən çəkisinin 50-60% -ni təşkil edən ştanqla
9. Çubuğun (ştanqın) qoparılması.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Çəkilər - idmançının bədən çəkisinin 40-50% -ni təşkil edən ştanq.

Cədvəl 17

Sürət qabiliyyətini artırmaq üçün şüvüllə tullanmanın ümumi fiziki hazırlığı vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti (ilkin hazırlıq və təlim qrupları üçün)	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Ayaq dayanması, əllər divara söykənir. Yerində ən sürətli qaçış.	10-15 saniyəlik 2-3 seriya	Dəstəyə toxunan ayaq oynaqlarda düzəldilir. Kalçanın üfüqi vəziyyətə qaldırılması.
2. Arxası üstə uzanaraq, ayaqları yuxarı. Sürətli qaçışın təqlidi.	10-15 saniyəlik 2-3 seriya	Ayaqlar qaçış addımlarının trayektoriyasını təsvir edir.
3. Qısaldılmış tənziqləmə ilə orientirlər üzərindən tullanır.	15-20 m-lik 2-3 seriya	İlkin qaçış ilə həyata keçirin. Repulslar (İtələmə) sürətlidir.
4. Aşağı qaçış.	30-40 m-lik 2-3 seriya	Bədənin vəziyyətinə diqqət yetirin (şaqli).
5. İlkin poza. bir ayağı yuxarıda əyilmiş, digəri yerdə düzəldilmişdir. Bir atlama ilə ayaqların vəziyyətinin sürətli dəyişdirilməsi.	10-15 saniyəlik 2-3 seriya	Ayağın ön hissəsindən yerdən çıxarın.

Cədvəl 18

Çevikliyin inkişafı üçün şüvüllə tullanmanın ümumi bədən tərbiyəsi vasitələri (ümumi inkişaf məşqləri)

Məşqin məzmunu	Müddəti (ilkin hazırlıq və təlim qrupları üçün)	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Əllər kəmərdə. 1-2 - başın sola fırlanması; 3-4 - başın sağa fırlanması.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Böyük hərəkət diapazonu.
2. Əllər çiyinlərə. 1-4 - əllərin irəli dairəvi hərəkətləri; 5-8 – eynisini arxada təkrarlamaq.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Qollarınızı dirsəklərdə bükməyin.
3. Əllər başın arxasında durun. 1 - bədəni sola çevirin; 2 - i. p, 3-4 - digər istiqamətdə eyni.	2-3 seriya 7-8 dəfə	Bütün yolu döndərin.
4. I. p. - ayaqları ayrı durun, sol əl başın üstündə, sağ kəmərdə. 1, 2, 3 - sağa yamaclar; 4 - i. p., əllərin mövqeyini	2-3 seriya 6-8 dəfə	Qol başın üstündə uzanır.

dəyişdirmək; 5, 6, 7 - sola əyilir; 8 - i. P.		
5. I. p. - ayaqları bir-birindən ayırın, əllər sinə qarşısında. 1 - bədəni sola, qolları yanlara çevirin; 2 - i. P.; 3 - sağda eyni; 4 - i. P.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Sinə səviyyəsində edin.
6. I. p. - ayaqları ayrı durun, əllər kəmərdə. 1-10 - çanağın sağa fırlanması; 11-20 - çanağın sola fırlanması.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Çiyinlər hərəkətsizdir.
7. I. p. - o. ilə, əllər yuxarı. 1-3 - ayaq barmaqlarına toxunan əllərlə üç irəli əyilmə; 4 - i. P.	2-3 seriya 3-5 dəfə	Dizlərinizi əyməyin.
8. I. p. - sağ ayağın üstündə çömbəlmək, sol düz yan tərəfə, əllər kəmərdə. 1-2 - bədən çəkisinin sol ayağa köçürülməsi; 3-4 - digər istiqamətdə eyni.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Yerdə aşağı əyilmək.
9. I. p. - ayaqları bir-birindən ayırın, qolları irəli və yanlara qoyun. 1 - sağ ayağın yelləncəyi ilə sol əlinə toxun; 2 - i. P.; 3 - sol ayağın yelləncəyi ilə sağ əlinə toxun.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Əllər sinə səviyyəsində, dizlərinizi əyməyin.
10. Aşağı ayağın həddindən artıq yükü ilə qaçış.	25-30 m-lik 2-3 seriya	Əllər qaçan kimi işləyir.
11. Yu xarı omba ilə qaçış	25-30 m-lik 2-3 seriya	Gövdəni şaquli saxlayın.

2.3. Şüvüllə tullanmanın xüsusi fiziki hazırlığı

Şüvüllə tullanma üzrə idmançının xüsusi fiziki hazırlığı onun fiziki keyfiyyətlərinin inkişaf səviyyəsi, idmançının bədəninin orqanlarının və funksional sistemlərinin imkanları ilə xarakterizə olunur ki, bu da şüvüllə tullanmada idman nailiyyətlərinin səviyyəsinə birbaşa təsir göstərir. Xüsusi bədən tərbiyəsinin əsas vasitələri xüsusi hazırlıq və yarışma hərəkətləridir.

Atlama (Üstündən tullanma) məşqlərində seçim və ilkin hazırlıq mərhələsində əvvəlcə qolları və sərbəst ayaqları ilə yelləncək hərəkətlərindən istifadə edərək düzgün havaya qalxma (itələmə) qabiliyyətini mənimsəməyi, bir və iki ayaqla və ilkin qaçışla təkən vuraraq yerindən qalxmağı və sonra uzunluğa və hündürlüyə

tullanma texnikasını mənimsəməyi öyrənmək lazımdır. Bu mərhələ şüvüllə tullanmanın sonrakı ixtisaslaşdırılmış tullanma hazırlığı üçün “təməl qoymalıdır”.

İlkin ixtisaslaşma dövründə məşqdə müxtəlif multi-hopslardan, ayaqdan ayağa tullanmaq, düz ayaqlar üzərində tullanmaq, bir ayaq itələmə ilə tullanmaq, bir ayaq üzərində tullanmaq, alçaq maneələrin üstündən tullanmaq, pilləkənlərin pilləkənləri ilə tullanmaq, 1-3 qaçış addımından sonra qaçışda itələmədən istifadə etmək məqsədəuyğundur.

Dərin ixtisaslaşma dövründə tullanma təliminin vasitələri daha mürəkkəb ola bilər (səy və texnika baxımından) qaçış uzun və hündürlüyə tullanmalar, bir yerdən ayaqdan ayaqa üç və beş tullanma, bir ayaq üzərində tullanır, pilləkənin pilləkənləri ilə tullanmaq, yüksəklikdən aşağı tullanmaq, ardınca bir ayaqla itələmək, meylli cığırla tullanmaq.

Ən yüksək idman məharətinə nail olmaq mərhələsində uzunmüddətli məşqlərin əvvəlki mərhələsindəki məşqlərdən daha mürəkkəb, ixtisaslaşmış və “kəskin” tullanma məşqlərindən istifadə edilməlidir (cədvəl 19). Bu mərhələdə dirəklə tullanmanın məşqində bir və iki ayaqla maneələrin üstündən tullanma, təpədən müxtəlif tullanmalar və bir və iki ayaqla təkənla onun üzərinə tullanma, üçtəkənla tullanma və tam qaçışla uzunluğa tullanmalar kimi məşqlərdən istifadə etmək səmərəlidir.

Cədvəl 19

Şüvüllə tullanma üzrə xüsusi atlama hazırlığının əsas vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti (təlim-məşq qrupları üçün)	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Bir ayaqdan digərinə tullanmaq: üçqat, beş.	8-10 dəfə 2-3 seriya	İtələmə anında ombaların aktiv şəkildə azaldılması.
2. Çalışan başlanğıc ilə eyni.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Uzunluğa qaçış şüvüllə tullanmanın uzunluğuna bənzəyir.
3. Bir ayaq üstə tullanmaq.	20-30 m-lik 2-3 seriya	Ayaq şüvülə bütün ayaqla və ya dabandan dırnağa yuvarlanaraq “dırmıqlama” hərəkəti ilə qoyulur.
4. Pilləkənləri iki ayağı itələməklə tullanmaq.	10-15 m-lik 6-8 seriya	Dalğalı əllər itələməyə aktiv şəkildə qarşılıqlı təsir göstərir. Bədənin mövqeyi şaquli vəziyyətdədir.

5. Eyni atlamalar.	10-15 m-lik 4-6 seriya	Siz atlamaya hazır olduqda, hər atlamada keçilən addımların sayını artırmaqla tapşırığı çətinləşdirin.
6. Təpədən tullanmaq, ardınca bir və ya iki ayaqla irəli itələmək.	8-10 dəfə 2-3 seriya	İtirmə yerini təyin edin. Sürətli geri-aşağı hərəkəti ilə ayaq dayağa qoyulur. Döşmə üzərində eniş.
7. Maili yolda bir ayaq üstə tullanmaq.	20-30 m üzrə 6-8 seriya	Repulsiyaları tez yerinə yetirin.
8. Eyni ilə yoxuşa doğru.	15-20 m-lik 4-6 seriya	Güclü təkənlər edin (nəticəyə görə, itələmə sayı).
9. Bir yerdən və ya hərəkətdən ayaqdan ayağa tullanmaq.	20-30 m üzrə 6-8 seriya	İtələmə anında bədənin mövqeyi şaquli olur.
10. 1, 3, 5 qaçış addımlarından sonra itələmə ilə qaçış.	30-40 m-lik 6-8 seriya	Uzunluğa tullanmada olduğu kimi havaya qalxın. Uçuş mərhələsində "addım atma" mövqeyini götürün.
11. Qısa qaçışla maneələrdən bir ayaq üstə tullanmaq.	10-15 m-lik 4-6 seriya	Baryerlərin düzülüşü və hündürlüyü idmançının sürət-güc hazırlığına uyğun olaraq empirik olaraq seçilir.
12. İki ayağın eyni itələnməsi	10-15 m-lik 6-8 seriya	Eyni.
13. Qaçaraq hündürlüyə tullanma.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Kəmər kimi bir rezin bant istifadə edin.
14. İ.p.dən atlama və çiyinlərində ştanqla "yarı çömbəlmək".	8-10 dəfə 2-3 seriya	Məşq zamanı bədənin şaquli vəziyyətinə diqqət yetirin.
15. Çiyinlərdə ştanqla irəliyə yerimək.	10-15 m-lik 4-6 seriya	İtələmə ayağının tam bükülməsi ilə təkən mümkün qədər dərinidir.
16. Çiyinlərdə ştanqla düz ayaqlarda yeriyərkən itələmə.	60-80 m-lik 2-3 seriya	Dəstək anında itələyən ayağın dizi əyilmir. İtələmə hərəkəti sürətlidir.

Cədvəl 20

Şüvüllə tullanmalarda məşq mərhələlərində xüsusi tullanma hazırlığına nəzarət standartları təqdim olunur

Test məşqləri	Şüvüllə tullanma üzrə məşqlərin mərhələləri			
	1. Seçmə və ilkin hazırlıq	2. İxtisaslaşdırılmış təlim		3. Ən yüksək idman ustalığına nail olmaq
		İlkin ixtisaslaşma dövrü	Təkmilləşdirmə dövrü	
Əllərin dalğası ilə iki ayağı itələyərək bir yerdən yuxarı tullanmaq, m	0,45-0,55	0,55-0,80	0,80-0,90	0,90-0,95
Yerdən üç təkənlə tullanma, m	6,50-8,00	8,00-8,50	8,50-9,30	9,30-9,70
Qaçaraq uzunluğa tullanma, m	3,90-5,50	5,50-6,50	6,50-7,00	7,00-7,50

Xüsusi qaçış məşqi

Şüvüllə tullanmanın xüsusi qaçış hazırlığı aşağıdakıları nəzərdə tutur: qaçışın mütləq sürətinin artırılması (hərəkət sürətinin və sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişafı hesabına); yüksək sürətlə qısa məsafələrə (uzunluğa qaçış) dəfələrlə qaçmaq qabiliyyətinin tərbiyəsi (xüsusi sürət dözümlülüyünün inkişafı); jumper (tullanan) üçün sürətli, dəqiq və sabit qaçışın formalaşması.

Seçim və ilkin hazırlıq mərhələsində qaçış məşqi əsasən 30-60 m seqmentlərdə sürətlənmələr və sürətli təkrar qaçışlar və 80, 100 m və daha çox məsafələrə sərbəst qaçışlar şəklində, habelə estafet yarışları və oyunlar formasında həyata keçirilir. Bu mərhələdə hərəkətlərin tezliyini artırmaq üçün müxtəlif xüsusi hazırlıq məşqlərindən istifadə etmək məsləhətdir. Məhz 10-12 yaşlarında hərəkət sürətinin inkişafı üçün əlverişli şərait yaranır. Bunun üçün xüsusi hazırlıq məşqləri istifadə olunur: dayanarkən əllərin sürətli işləməsi, yerində mümkün olan ən sürətli qaçış, vurğu ilə qaçış, əllərə vurğu ilə “havada” qaçmaq. Əngəllər arasında yaxın və artan məsafə ilə aşağı maneələrdən qaçmağa yiyələnmək məcburidir [54].

İlkin ixtisaslaşma dövründə qaçış məşqi həm qaçış tempinin inkişafı, xüsusən 20-60 m seqmentlərdə (aralıqda) və xüsusi hazırlıq məşqlərində, həm də 100 m və ya daha çox əkrarqaçış seqmentlərinin sürət dözümlülüyünün inkişafı ilə xarakterizə olunur. Şüvüllə tullanma texnikası 60-80 m uzunluğunda seqmentlərdə ən yaxşı şəkildə mənimsənilir. Bu dövrdə gənc şüvüllə tullanmaçıların sürət qabiliyyətləri əsasən ümumi bədən tərbiyəsi və xüsusi hazırlıq məşqləri vasitəsilə inkişaf etdirilməlidir (cədvəl 21).

Dərin ixtisaslaşma dövründə xüsusi sürət dözümlülüyünün inkişafı davam edir. Xüsusi hazırlıq qaçış məşqləri artıq mürəkkəb şəraitdə - çəkilərlə (idmançının çəkisinin 5-8% -i kəmə, əlində ştanq diski, çiyinlərdə ştanq çubuğu, ağırlıqlı şüvül) yerinə yetirmək məqsəduyğundur.

Ən yüksək idman ustalığına nail olmaq mərhələsində dirəklə tullanmanın sürət keyfiyyətlərinin inkişafı əvvəlkindən daha uzun seqmentlərdə (aralıqda) baş verir. Təlimdə 60 m-ə qədər qaçışdan istifadə həcmi nisbətən azalır, lakin qaçışın intensivliyi artır. İxtisaslaşdırılmış qaçış məşqləri nəticəsində əvvəllər əldə edilmiş

sürət qabiliyyətləri əsas idman məşqində və onun vacib komponenti - qaçışda effektiv şəkildə həyata keçirilməlidir. Buna görə də bu mərhələdə şüvüllə tullanmanın qaçış məşqi yüngül və ağır şəraitdə idman avadanlığı ilə müxtəlif xüsusi hazırlıqlı qaçış hərəkətlərinin yerinə yetirilməsini nəzərdə tutur (cədvəl 21).

Cədvəl 22-də şüvüllə tullanmalarda məşq mərhələlərində xüsusi qaçış hazırlığına nəzarət standartları göstərilir.

Cədvəl 21

Şüvüllə tullanmaçının xüsusi qaçış hazırlığının əsas vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti (təlim-məşq qrupları üçün)	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Qaçış.	20-30 m-lik 3-4 seriya	Bədənin mövqeyi şaquli, qaçış zamanı itələmə ayaqlardır (itək ayağı dizdə düzəldildikdə).
2. Hündür omba ilə qaçın, ayaqları qaldırmağa diqqət yetirin.	20-30 m-lik 7-10 seriya	Ayaq “çanaq altındakı daban” qatlanır. İdmançının diqqəti ayağın aşağı salınmasına deyil, qatlanmasına yönəldilmişdir.
3. Maksimum omba qaldırma (“ön təkər”) ilə qaçış.	20-30 m-lik 7-10 seriya	Bədənin arxaya əyilməsi ilə həyata keçirilir. Havadakı ayağın qatlanması dəstəyin qarşısında və düz ayağı elastik ayağa qoyaraq aşağı ayağın sərbəst “qamçı kimi” hərəkəti ilə həyata keçirilir.
4. Hərəkətlərin maksimum tezliyi ilə yerində qaçmaq.	10-15 saniyəlik 3-4 seriya	İdmançının əlləri çıxıntıya söykənir, ayağı düz dəstəyə qoyulur.
5. 30-60 m qaçış.	5-8 dəfə	Maksimum sürətlə və ya qaçış ritmində aşağı başlanğıcdan.
6. 100-150 metr məsafəyə qaçış.	4-6 dəfə	Şüvülə tullanma zamanı qaçışda olduğu kimi ayaqların amplituda hərəkətləri ilə qaçış
7. Aşağı və enişlə qaçmaq	5-8 dəfə 30-40 m	Yoxuş aşağı qaçış - ombanın qaldırma və endirmə sürətini artırmaqla ayağın gücünü və hərəkət tempini inkişaf etdirmək; yamacda qaçış - qaçış addımının uzunluğunu artırmaq.
8. “Qalada” əllərlə arxada qaçmaq.	5-8 dəfə 30-40 m	Qaçarkən gövdə düz olmalı.
9. Dartma qurğusu ilə (və dirəklə) qaçış.	4-6 dəfə 40-60 m	Qaçış addımı texnikasını şüvüllə qaçarkən olduğu kimi saxlayın.
10. Qaçış addımlarının sürətinin maksimuma qədər hamar artması ilə sürətlənmələr.	6-8 dəfə 40-50 m	Yüksək başlanğıcdan.
11. 80–200 m qaçış.	3-6 dəfə	Lazımı uzunluq və addımların tezliyini qoruyaraq qaçış.
12. Ağırliqlı dirəklə, əllərdə çəkilərlə 40–60 m qaçış.	6-8 dəfə	Qaçış zamanı olduğu kimi qaçış addımı texnikasını saxlayın. Ağırliq - tullanmanın bədən

		çəkisinin 10-50% -i.
13. Ayağın üstündə tullanmaq.	Hər ayaq üçün 7-10 dəfə 20-30 m	Qaçışdan və məsafəni qət etmək üçün vaxtı nəzərə alaraq yerinə yetirin
14. Yüngül dirəklə 40-50 metr məsafəyə qaçış.	6-8 dəfə	Qaçış zamanı olduğu kimi qaçış addımı texnikasını saxlayın.
15. 50-60 m məsafədə maneə qaçışı.	6-8 dəfə	Baryerlərin düzülüşü və hündürlüyü - idmançının fiziki və texniki hazırlığından asılı olaraq. 3-5 qaçış addımında maneələr arasındakı məsafəni dəf etmək.
16. Qaçışın ritmində müəyyən edilmiş orientirlərdən keçmək	7-10 dəfə 30-40 m	Qaçış həll ediləcək konkret vəzifələrdən asılı olaraq həyata keçirilir: qaçış pilləsinin qısaldılmış və ya artan uzunluğu ilə, dirəklə, çəkilərlə.

Cədvəl 22

Şüvüllə tullanmalarda məşq mərhələlərində xüsusi qaçış hazırlığına nəzarət standartları

Test məşqləri	Şüvüllə tullanma üzrə məşqlərin mərhələləri			
	1. Seçmə və ilkin hazırlıq	2. İxtisaslaşdırılmış təlim		3. Ən yüksək idman ustalığına nail olmaq
		İlkin ixtisaslaşma dövrü	Təkmilləşdirmə dövrü	
Uçuş zamanı dirək qaçışı: uçuşdan əvvəl sürətə çatmaq, m/s	6-7	7-8	8-9	9-10
Qaçış: sürətə çatmaq, m/s s	7-8	8-9	9-10	10-dan yuxarı
qaçış 20 m şüvüllə "hərəkətdə" yerinə yetirilib	2,7-2,5	2,4-2,2	-	-
Qaçış şüvüllə 30 m "hərəkətdə" yerinə yetirilib	4,75	-	-	-
Qaçış şevillə 30 m "hərəkətdə" yerinə yetirilib	-	-	2,9	2,8
Qaçış şevillə 60 m "hərəkətdə" yerinə yetirilib	8,6	7,5	6,8-6,9	6,6-6,7
100 m qaçış "hərəkətdə",	-	11,9	11,0-11,2	10,6-10,7
qaçış 20 m şüvüllə "hərəkətdə" yerinə yetirilib	-	2,35	2,1-2,2	2,0-dan az
Qaçış şevillə 30 m "hərəkətdə" yerinə yetirilib	-	-	3,1	3,0-dan az

Xüsusi güc hazırlığı

Seçim və ilkin hazırlıq mərhələsində gənc şüvüllə tullanmanın güc qabiliyyətlərinin inkişafı öz bədən çəkisini dəf etməklə və yüngül çəkilərlə müxtəlif ümumi inkişaf məşqlərindən istifadə etməyi nəzərdə tutur. Çətin şəraitdə və gimnastika avadanlıqlarında yerinə yetirilən çəkilər və məşqlərlə mobil və idman oyunları məşqin bu mərhələsində başlanğıc şüvüllə tullanmanın güc qabiliyyətlərini effektiv şəkildə inkişaf etdirməyə imkan verir.

İlkin ixtisaslaşma dövründə xüsusi güc hazırlığının inkişafı üçün nisbətən daha böyük çəkiddə çəkildəndən istifadə etməyə artıq icazə verilir. Bu mərhələdə xüsusi güc təliminin rolu əhəmiyyətli dərəcədə artır (əvvəlki mərhələyə münasibətdə). Eyni zamanda, xüsusi güc hazırlığının təsirli vasitələri aşağıdakılardan ibarət olacaqdır: ştanq, gimnastik çarpaz və barmaqlıqlardan istifadə edərək qolların və ayaqların mütləq və partlayıcı gücünü inkişaf etdirmək üçün xüsusi hazırlıq məşqləri; orijinal məşq cihazlarından istifadə etməklə süni yaradılmış şəraitdə yerinə yetirilən xüsusi hazırlıq məşqləri (3.1.2-ye bax)).

Yüksək idman ustalığına nail olmaq mərhələsində güc məşqləri daha da ixtisaslaşır. Xüsusi güc hazırlığının daha da təkmilləşdirilməsi ilə yanaşı, əzələlərin sürət-güc keyfiyyətlərinin inkişafına ən çox kömək edən, idman nəticələrinin səviyyəsini yüksəltməyə ən çox kömək edən məşqlərə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bunlar, bir qayda olaraq, yerli və regional təsirli güc məşqləri (cədvəl 23) və orijinal məşq cihazlarından istifadə edilən məşqlərdir (3.1.2-ci ye bax). Güc məşqlərini yerinə yetirmək üçün vacib şərt, bir sıra hərəkətlərin kinematik və dinamik parametrlərinin rəqabət qabiliyyətli olanlara biomexaniki uyğunluğudur. Əhəmiyyətli məşq prosesində şüvüllə tullanmanın xüsusi güc hazırlığında təlim və fərdiləşdirmə metodunun rolu artır. Cədvəl 24-da şüvüllə tullanmada məşq mərhələlərində xüsusi qüvvə hazırlığının nəzarət standartları göstərilir.

Cədvəl 23

Şüvüllə tullanmanın xüsusi qüvvə hazırlığının əsas vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Meyilli (Uzanan) vəziyyətdə ştanqı sıxmaq.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Yükün çəkisi maksimuma yaxındır və güc hazırlığından asılı olaraq təyin edilir (idmançının bədən çəkisinin 50-120%-i aralığında).
2. Ştanqı meyilli vəziyyətdə başın arxasından çəkin	8-10 dəfə 2-3 seriya	Yükün çəkisi maksimuma yaxındır (idmançının bədən çəkisinin 20-50%-i).
3. Çiyinlərdə ştanqla çömbəlmək.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Yükün çəkisi maksimuma yaxındır (idmançının bədən çəkisinin 50-80%-i).
4. Ştanqın ayrılması.	2-3 seriya 4-6 dəfə	Eyni.
5. Maili skamyada uzanan və ya gimnastika divarından asılan ayaqları qaldırmaq.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Güc hazırlığı dərəcəsinə görə, ayaqların baldırlarına bərkidilmiş çəkirlə (idmançının çəkisinin 2-3% -i) yerinə

		yetirin.
6. Maili skamyada yatarkən bədənin qaldırılması.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Güc hazırlığı ölçüsündə, əllərdə çəkilərlə (idmançı kütləsinin 10-15% -i) yerinə yetirin.
7. Meyilli vəziyyətdə düz qolların azaldılması və yetişdirilməsi.	2-3 seriya 6-8 dəfə	İcra sürəti aşağıdır.
8. Çiyinlərdə ştanqla yerimək.	10-15 m-lik 2-3 seriya	Omba-bedro traektoriyası yerə paraleldir. Bədənin mövqeyi şaquli vəziyyətdədir.
9. Çiyinlərdə ştanqla irəli əyilmələr.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Başınızı əyməyin. Çubuğun tutuşu genişdir.
10. Çiyinlərdə ştanqla sola və sağa dönmə.	Hər tərəfdən 8-10 təkrardan ibarət 2-3 seriya	Ayaqları çiyin genişliyindən ayrı. Bədənin mövqeyi şaquli vəziyyətdədir. Hərəkətlərin ekstremal anlarında çubuğun əyləclənməsi və sürətlənməsi bədənin əzələləri tərəfindən həyata keçirilir. Güc hazırlığına gəldikdə, idmançının çəkisinin 20-50% -i çəki ilə çıxış edin.
11. Çiyinlərdə ştanqla dairəvi istiqamətində növbə ilə gəzinti.	10-15 m-lik 2-3 seriya	Düşmə dərinidir. Dönüş “dayanana qədər” edilir.
12. Çiyinlərdə ştanqla ayağa qalxmaq.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Hündürlüyün hündürlüyü 0,2-0,4 m, gövdənin mövqeyi şaqulidir.
13. Ştanqı itələyin.	2-3 seriya 4-6 dəfə	Yükün çəkisi maksimuma yaxındır (idmançının bədən çəkisinin 30-80%-i).
14. Çiyinlərdə ştanqla dabandan dırnağa ştanqla gəzmək.	30-40 m-lik 2-3 seriya	Dizin şaquli vəziyyətində ayaq düzəldilir. Yükün çəkisi idmançının bədən çəkisinin 30-80%-ni təşkil edir.
15. Gövdənin (yadro) aşağıdan irəli atılması.	2-3 seriya 6-8 dəfə	İdmançı kütləsinin 5-10%-ni təşkil edən nüvə (gövdə).
16. Başın arxası üzərində eynisini təkrarlamaq	2-3 seriya 6-8 dəfə	Eyni.
17. Çiyinlərdə yüngül ştanq və ya bar (qrif) ilə qaçış.	2-3 seriya 40-60 m	Qaçış addımının texnikası pisləşməməlidir.
18. Önünüzdə əllərdə ştanq diski ilə qaçış.	30-40 m-lik 2-3 seriya	Qaçış texnikası şüvüllə tullanmada qaçışda olduğu kimidir.
19. Gimnastik çarpazda asılmış vəziyyətdən, düzəldilmiş bədəni düz qollarla tutma nöqtələrinə qaldırmaq.	2-3 seriya 4-6 dəfə	Düzlənmiş bədəni tutma yerlərinə qaldırma hərəkəti yelləncək deyil, idmançının çiyin qurşağının əzələ səyləri sayəsində həyata keçirilir.
20. Əldə duran mövqedən təkənla hərəkətlər.	6-10 dəfə 2-3 seriya	Əl dayanma vəziyyətində olan gövdə düz və şaquli yönümlüdür.
21. Bədənin qeyri-bərabər barmaqlıqlar üzərində və ya gimnastika çarxında yuxarıya uzadılması (bax şəkil 3.10)	2-3 seriya 6-8 dəfə	Uzatma anında ayaqlar tutulma yerlərinə yaxınlaşır.

Cədvəl 24

Şüvüllə tullanmada məşq mərhələlərində xüsusi qüvvə hazırlığına nəzarət standartları

Hazırlığın başlıca üsulları	Şüvüllə tullanma üzrə məşqlərin mərhələləri			
	1. Seçmə və ilkin hazırlıq	2. İxtisaslaşdırılmış təlim		3. Ən yüksək idman ustalığına nail olmaq
		İlkin ixtisaslaşma dövrü	Təkmilləşdirmə dövrü	
Skamyada pres (meyilli vəziyyətdə), idmançının çəkisinin %-i	50-70	70-100	100-120	120-140
Ştanqın başın arxasından çəkilməsi, idmançının çəkisinin %-i	15-25	25-30	30-40	40-60
Ştanqla çiyinlərdə çömbəlmək, atletin çəkisinin %-i	-	80-100	100-150	150-180
Qabartma (ştanqı itələmə), idmançının çəkisinin %-i	-	50-80	80-110	110-120

Xüsusi gimnastika məşqi (hazırlığı)

Seçim və ilkin hazırlıq mərhələsində şüvüllə tullanmada özünü göstərən əsas motor bacarıqlarını mənimsəmək, motor bacarıqları fondunu genişləndirmək və ilk növbədə şüvüllə tullanmanın dayaq hissəsinin xüsusi hərəkətləri koordinasiya hazırlığını təmin etmək üçün gimnastika təlimi vasitələrindən istifadə etməyi tövsiyə edirik. (cədvəl 25). Bunlar gimnastika çarxında və qeyri-bərabər çubuqlarda müxtəlif yelləncək hərəkətləri, ronaldlar və kolbalar, gimnastik trambolin üzərində məşqlər və əhəmiyyətli əzələ səyləri tələb etməyən digər gimnastika məşqləridir. Təlimin bu mərhələsində akrobatika və gimnastika məşğələlərinin həcmi ümumi vaxtın üçdə birini təşkil edə bilər.

Qeyd etmək lazımdır ki, dirəklə tullanmanın gimnastika məşq vasitələrinin böyük əksəriyyəti (xarici oxşarlığına baxmayaraq) yarışma məşqində mövcud olan idmançı ilə şüvül arasında hərəkətli qarşılıqlı təsir rejimlərini əks etdirmir [10]. Eyni zamanda, gimnastika aparatları üzərindəki məşqlərdən istifadə olunur ki, bunlarda yelləncək hərəkətləri, yuxarıya uzanma hərəkətləri bir əllə qaldırma hərəkətləri və kinematik və dinamik quruluşların rəqabətli hərəkətlərlə nisbi oxşarlığına malik digər gimnastika məşqləri istifadə olunur (Cədvəl 26).

Ən yüksək idman bacarığına nail olmaq mərhələsində gimnastika məşqi şüvüllə tullanma texnikasının “ehtiyacları” üçün daha da “ixtisaslaşdırılmalı” və eyni zamanda tullanmanı yerinə yetirərkən (əsasən onun əsas hissəsi) əsas yükü daşıyan

əzələ qruplarının xüsusi partlayıcı gücünü yetişdirməyə yönəldilməlidir. Təlimin bu mərhələsində aparat üzərində gimnastika məşqləri edərkən kəməre (idmançının çəkisinin 5-8%-i) və ya idmançının aşağı ayağına (idmançının çəkisinin 2-3%-i) bərkidilmiş çəkilərdən istifadə etmək məqsədəuyğundur.

Cədvəl 25

Şüvüllə tullanmanın dəstəkləyici hissəsinin xüsusi hərəkətlərini mənimsəmək üçün koordinasiya hazırlığını təmin etməyə yönəlmiş xüsusi gimnastika vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Gimnastika çarxında və üzüklərdə yellənmək.	1-2 dəqiqəlik 2-3 seriya	Hərəkət diapazonu böyükdür. Şaquli keçdikləri anda ayaqların aktiv çırpma hərəkəti.
2. Rondat və kolba.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Əl dayaqlarından əllərlə itələmə texnikasını təkmilləşdirmək üçün istifadə olunur.
3. Qaçışla qabaq salto	2-3 seriya 6-8 dəfə	Üst tərəfdə itələmə anında qolun dəstəksiz fırlanmasını yaxşılaşdırmaq üçün fırlanma anında dizlər sinəyə sıxılır.
4. Qaçışdan 2-4 qaçış addımı ilə aralanmaq və ipin üzərinə atlamaq; asılaraq, “ayaqlar üzərində” mövqeyini götürün.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Tutuşda olan yuxarı qol asma anında düzəldilir.
5. Yerdən geriye salto.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Repulsiya (İtələmə) əsasən yuxarıdır.
6. Başlanğıc mövqeyindən “çömbəlmək, əllər çiyinlərə”, əllə dayanma vəziyyətinə qədər uzanaraq və sonra çubuğun (rezin şnurun) aşılması ilə geri sallanma.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Çubuğun bir qövsə keçidi.
7. Gimnastika çarpazındakı dayanacaqdan geriye dönün və sola (sağ əllilər üçün) 180° dönərək qövsdə enin.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Uzatma istiqaməti irəli-yuxarıdır. Tez həyata keçirmək üçün salto. Atdan enmə anında idmançının qolları düzəldilir.
8. Gimnastika çubuqlarına (dirəklərin uclarına) diqqət yetirərək yellənmədən 180° sola (sağ əlli insanlar üçün) dönmə ilə irəli yelləncək düşür.	8-10 dəfə 2-3 seriya	Geniş hərəkət diapazonu ilə yelləncəkləri yerinə yetirin.
9. Batutda tullanma (ayaqda, diz üstə, 180° və 360° dönmə ilə, arxada bədəni düzəldərək, ayaqdan arxaya və arxaya, 180° dönmə ilə eyni°, irəli və geri salto).	Hər məşqdə 8-10 təkrardan ibarət 2-3 sıra	Təlimləri mənimsədikcə, hərəkətlərin amplitudasını və trambolində atlamaların hündürlüyünü artırmaqla onların həyata keçirilməsi şərtlərini çətinləşdirin.

Cədvəl 26

Qolların, gövdənin əzələlərinin sürət-güc keyfiyyətlərinin birləşmiş inkişafı və şüvüllə tullanmanın dayaq hissəsinin hərəkətlərinin təkmilləşdirilməsi üçün dirəkçinin xüsusi gimnastika məşq vasitələri

Məşqin məzmunu	Müddəti	Təşkilati və metodiki göstərişlər
1. Sol ayağın itələməsi ilə, sağ ayağın yelləncəyi ilə, aşağı çarpaz çubuğundakı əllərə vurğu üçün bir çevirmə.	1-2 dəqiqəlik 2-3 seriya	Hərəkət diapazonu böyükdür. Şaquli keçdikləri anda ayaqların aktiv çırpma hərəkəti.
2. Bədənin gimnastik çarpaz uzantısında irəli yellənərək yuxarı çəkin.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Bədəni əllərlə yuxarı çəkərək yelləncək və uzatma texnikasını təkmilləşdirmək üçün istifadə olunur.
3. Aşağı bardan əl dayağına dönün.	6-10 dəfə 2-3 seriya	Çevriliş zamanı əllər düzəldilir.
4. Üzüklərdə irəli çevrilişi əl dayağına çevirin.	6-10 dəfə 2-3 seriya	Məşqin sonunda ayaq barmaqlarınızla üzüklərin iplərinə söykənin.
5. Gimnastika çarxında irəli yellən, əl dayağına çevril, sonra çubuğun keçidi (rezin kordon).	2-3 seriya 6-8 dəfə	Bar gimnastika çarxının səviyyəsində qurulur.
6. "Gimnastik çarpaz çubuğundakı asmada qruplaşma" mövqeyindən (ayaqların barmaqları çarpaz çubuğun yuxarı tərəfində), düzəldin və tərs asılma mövqeyini götürün.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Bədənin uzadılması hərəkətini mümkün qədər tez yerinə yetirin (irəli uzanma).
7. Gimnastika barmaqlıqlarında (və ya çarpaz çubuğunda) asılarkən, qruplaşma vəziyyətində (ayaqların barmaqları çarpaz çubuğun yuxarı tərəfində) və yelləncək arxasına yelləncək, bədəni yuxarıya uzatın.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Qruplaşma mövqeyi geri dönmənin sonunda alınmalıdır.
8. Arxa yelləncəkdəki gimnastika çarxındakı yelləncəklərdən bükmə mövqeyini götürün, irəli yelləncəkdə - sola (sağ əllilər üçün) 180 ° dönərək qövsdə enin.	2-3 seriya 6-8 dəfə	Texnikanı mənimsədikcə, çubuğu (rezin şnur) dəf etməklə nəticə üçün məşqləri yerinə yetirin.

Şüvüllə tullanmanın psixoloji hazırlığı

Psixoloji hazırlıq idmançının şəxsiyyətinin fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla aparılmalıdır. Bunun üçün hər bir idmançı üçün şəxsiyyətin fərdi şəxsiyyətini əks etdirən psixoloji xarakteristika tərtib edilir [20]. Şüvüllə tullanmanın təhsil və təlim prosesində psixoloji hazırlıq aşağıdakıları əhatə edir:

- konkret idman fəaliyyətlərinə psixoloji hazırlığı təmin edən universal texnikalar üzrə təlim (özünü tənzimləmə, diqqətin cəmlənməsi və bölüşdürülməsi üsulları, maksimum könüllü və fiziki səylər üçün özünü təşkil etmə və səfərbər etmə yolları);
- rəqabətli mübarizə şəraitinin modelləşdirilməsi üsulları üzrə təlim.

Şüvüllə tullanmanın müəyyən bir yarışa psixoloji hazırlığı, motivasiyadan, idmançının məqsədə çatmaq ehtiyacının miqyasından və ona nail olmaq ehtimalını subyektiv qiymətləndirmədən asılı olaraq müəyyən bir emosional həyəcan fonunda planlaş-

dırılan nəticəyə nail olmaq üçün kompleksin formalaşmasını əhatə edir. Emosional həyəcanı dəyişdirərək, ehtiyacın miqyasını, məqsədin sosial və şəxsi əhəmiyyətini, habelə müvəffəqiyyətin subyektiv ehtimalını tənzimləməklə, şüvüllə tullanmanın qarşıdakı yarışa psixoloji hazırlığının zəruri vəziyyətini formalaşdırmaq mümkündür.

Şüvüllə tullanmanın məşq prosesində psixoloji hazırlıq digər təlim növlərinə üzvi şəkildə daxil edilməlidir (fiziki, texniki və s.). Şüvüllə tullanmanın məşq prosesinin müxtəlif xüsusi vəzifələri (motivasiya münasibətlərinin formalaşdırılması, iradi keyfiyyətlərin inkişafı, motor bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi, məşq və rəqabət yüklərinə psixoloji müqavimətin əldə edilməsi) psixoloji hazırlıq vəzifələri “prizmasından” təmin edilə bilər.

Şüvüllə tullanmanın səfərbəredici vasitələrinə aşağıdakılar daxildir:

- şifahi vasitələr (öz-özünə sifarişlər, inandırma);
- psixo-tənzimləmə məşqləri (“psixo-tənzimləmə təlimi”, diqqətin cəmlənməsi üçün məşqlər);
- fizioloji təsirlər (akupunktur və masajın stimullaşdırıcı versiyası).

Şüvüllə tullanmaların psixoloji hazırlığında sözdə düzəldici vasitələrin istifadəsi haqlıdır:

- sublimasiya (idmançının yarışın mümkün nəticəsi barədə fikirləri öz texniki və taktiki hərəkətlərini qiymətləndirmək istiqamətində həyata keçirilir),
- “rasionalaşdırma” texnikası (tullanana stress mexanizmi izah edildikdə, bu onu daha az “təhlükəli” edir), “hiss gimnastikası” (idmançıdan qəsdən qəzəb, qəzəb, sevinc, şübhə və s. təsvir etmək istənildikdə).

Şüvüllə tullanmaların məşq prosesində rahatlaşdırıcı vasitələr əsasən əsəb həyəcanının səviyyəsini azaltmağa, psixoloji və fiziki bərpa prosesini asanlaşdırmağa yönəlib. Nümunələr bunlardır: sakitləşdirmə üçün psixo-tənzimləmə təlimi variantları, “proqressiv relaksasiya” (ardıcıl gərginlik və əzələlərin rahatlaması), “psixo-tənzimləmə fasilələri”, sakitləşdirici masaj.

Şüvüllə tullanın psixoloji hazırlığının psixoloji və pedaqoji vasitələri məşqçinin əsasən idmançının mənəvi-əxlaqi sferasına şifahi təsirinə əsaslanır. Sözdən məharətlə istifadə etmək dirəklə tullanmanın psixoloji hazırlığının ən mühüm vasitəsidir.

Şüvüllə tullanın psixoloji hazırlığının psixofizioloji vasitələri akupunktur, masaj, isinmədir, xüsusən psixoloji cəhətdən bacarıqlı şəkildə qurulubsa və idmançada lazımı əhval-ruhiyyəni formalaşdırmaq məqsədi daşıyır.

Şüvüllə tullanmanın psixoloji hazırlığı uzunmüddətli məşqlərin müxtəlif mərhələlərində həyata keçirilə bilər, lakin idmançının ixtisası artdıqca məşq məşğələlərində buna daha çox diqqət yetirilməlidir.

Atlamanın həyata keçirilməsi texnikasına təsir edən əsas bucaq göstəricilərinin eksperimental tədqiqinin təhlili

Şüvüllə tullanmanın əsas mərhələlərini və texnikada vacib bucaqları müəyyən etmək üçün top-məşqçilərdən müsahibə götürdük. Sorğuda 10 nəfər iştirak edib.

Atlama texnikası 4 komponentə bölündü və bizi maraqlandıran bucaqlar orada vurğulandı:

Uçuş qaçışı: ayağın yayılma bucağı; havadakı ayağı ilə bədən arasındakı bucaq.

Qütbün qurulması (Şüvülün qoyulması) və itələmə: ayağın qoyulma bucağı; sol əlin şüvül oxundakı bucağı; şüvülə giriş bucağı.

Bir şüvülə asılma: bədən və itələyən ayaq arasındakı bucaq; giriş dərinliyi bucağı.

Qruplaşdırma: qruplaşdırma dərinliyi bucağı.

Təcrübə üçün 10 nəfər şüvüllə tullanmış seçildi. (1988-ci il Olimpiya çempionu, on qat dünya çempionu), (1992-ci il Olimpiya çempionu, Dünya Çempionu, Rusiya rekordunun sahibi - 6,05 m), (gümüş) 1992 və 1996-cı illərdə Olimpiya Oyunlarının mükafatçısı, şəxsi ən yaxşı - 6.01) və (2012-ci il Olimpiya Oyunlarının Çempionu, üçqat Dünya Çempionu). Qaçış boyunca qaçışı tullanmanın birinci mərhələsinə, ikinciyə “giriş”, üçüncüyə şüvüldə “asılma”, dördüncüyə qruplaşma aid etdik. Atlamanın hər mərhələsi üçün biz motor hərəkətinin kinematoqramını hazırladıq və

onun üzərində lazım olan bucaqları vurğuladıq. Əldə edilmiş nəzəri modeli oxşar şəkildə əldə edilmiş idman ustalığına namizəd olan tullanmaların modeli ilə müqayisə etdik. Əsas bucaq göstəriciləri müəyyən edilərkən hər bir hərəkətdə orta hesab aşkar edilmiş və dirəklə tullanmanın 6 metr hündürlüyü qət etmək üçün bucaq göstəricilərinin nəzəri modeli hazırlanmışdır.

Cədvəl 27 - Uçuş zamanı qaçış

Uçuş zamanı qaçış	Ayağın uzadılması bucağı	Havadakı ayaq ilə bədən arasındakı bucaq
1-ci idmançı	80 -1	105 +4
2-cı idmançı	78 -3	104 +3
3-cü idmançı	85 +4	105 +4
4-cü idmançı	80 -1	90-11
5-ci idmançı	81	101
6-cı idmançı	85+5	105+4
7-ci idmançı	77-4	100 - 14
8-ci idmançı	81+5	105
9-cu idmançı	78	101
10-cu idmançı	78-2	103+4

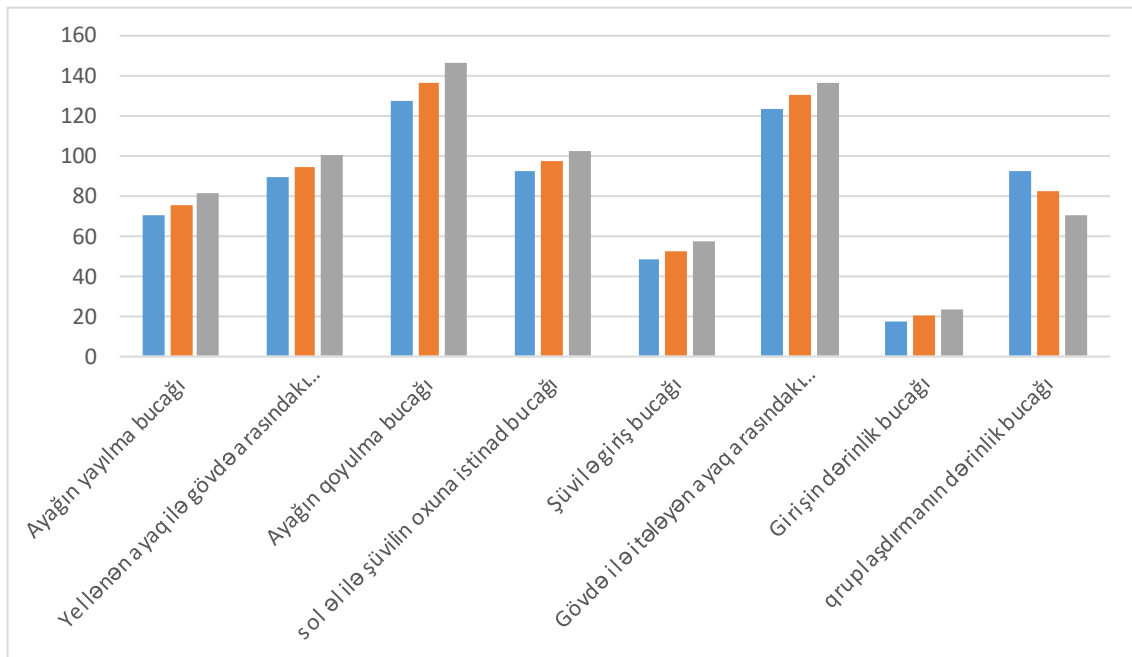
Cədvəl 28 - Şüvülin qurulması və itələnməsi

Şüvülin yerləşdirilməsi və itələmə	Ayağın qoyulma bucağı, %	Şüvülin oxuna nisbətən sol əlin dayanma bucağı,%	Şüvülin giriş bucağı,%
1-ci idmançı	158+11	115+12	60 +3
2-cı idmançı	145 -2	70 -33	35 -22!
3-cü idmançı	140 -7	115+12	75 +1 8
4-cü idmançı	145 -2	110 +7	56 -1
5-ci idmançı	160	130+7	55+7
6-cı idmançı	146	50	25
7-ci idmançı	150+5	55	30
8-ci idmançı	145+7	57	25
9-cu idmançı	155	55	30
10-cu idmançı	156	58	56
Orta dəyərləndirmə	147	103	57

Cədvəl 29 - şüvüldən asılma

Şüvüldən asılma	Gövdə və itələmə ayağı arasındakı bucaq,%	Girmə dərinliyinin bucağı,%
1-ci idmançı	140 +3	25 +2
2-cı idmançı	132 -5	20 -3
3-cü idmançı	155+18	28 +5
4-cü idmançı	120-17	20 -3
5-ci idmançı	140+5	25+5
6-cı idmançı	135-3	25-9
7-ci idmançı	160+15	30-9
8-ci idmançı	125-15	20-5
9-cu idmançı	155+5	25+5
10-cu idmançı	136-5	20-2
Orta dəyərləndirmə	137	23

Biz eksperimental qrupun məşq prosesində şüvülə tullanmanın müasir texnikasına yiyələnmək üçün zəruri olan idmançılarda çevikliyin inkişafı proqramı işləyib hazırlamışıq və tətbiq etmişik. Təklif etdiyimiz və bir ay ərzində həyata keçirilən proqramın tətbiqi nəticəsində Cədvəl 28-də təqdim olunan aşağıdakı məlumatlar əldə edilmişdir. Bizim tərəfimizdən hazırlanmış metodların tətbiqi nəticəsində aşağıdakı nəticələr əldə edilmişdir. 3 mərhələli sınaqları xarakterizə edən Şəkil 1-də təqdim olunan əldə edilmişdir.



Şəkil 1 - Əməliyyat sınaqlarının, cari sınaqların (4 həftəlik təlimdən sonra) və ən güclü şüvüllə tullanma modelinin müqayisəsi

Müəyyən bucaqlarda motor keyfiyyətlərinin inkişafı metodologiyası

Çevikliyi inkişaf etdirmək üçün vasitələr adətən maksimum amplituda ilə həyata keçirilə bilən məşqlərdir. Hərəkətlərin əsas məhdudlaşdırıcıları antaqonist əzələlərdir. Bu əzələlərin birləşdirici toxumasını uzatmaq, əzələləri elastik və elastik etmək gərmə məşqlərinin vəzifəsidir. Dartma məşqləri aktiv, passiv və statik bölünür.

Tam amplitudalı aktiv hərəkətlər əşyalarla (gimnastik çubuqlar, halqalar, toplar və s.) ilə və ya olmadan həyata keçirilə bilər.

Passiv elastiklik məşqləri bunlardır: tərəfdaşın köməyi ilə həyata keçirilən hərəkətlər; çəkilərlə həyata keçirilən hərəkətlər; rezin genişləndirici və ya amortizatorun köməyi ilə həyata keçirilən hərəkətlər; öz gücündən istifadə edərək passiv hərəkətlər, mərmilərlə yerinə yetirilən hərəkətlər (öz bədəninin çəkisi yük kimi istifadə olunur).

Müxtəlif formalı statik məşqlər, müəyyən bir müddət ərzində maksimum amplituda yerinə yetirilən məşqlər. Bunun ardınca istirahət, sonra isə məşqin təkrarlanması gəlir.

Qarışıq məşqlərdə müxtəlif kombinasiyalarda aktiv və passiv məşqlər istifadə olunur.

Çevikliyin inkişafı üçün şərtlər:

1. Məşqlər tam bərpa fonunda həyata keçirilir.
2. Təkrarlanan məşqləri yerinə yetirərkən - getdikcə artan çox yavaş tempə başlayın.
3. Müxtəlif əyilmələr və ya arxa əyilmələr etməzdən əvvəl mütəxəssislər yemək yeməməyi məsləhət görürlər.
4. Elastiklik məşqlərini yerinə yetirməzdən əvvəl əzələləri qızdırmaq lazımdır: fiziki məşqlərlə, hamamda və ya isti duşda, masajla. "Soyuq" əzələlərlə elastiklik məşqlərini yerinə yetirmək zədələnməyə səbəb ola bilər. Elastiklik məşqləri isti paltarda aparılır.
5. Gücü inkişaf etdirdikdən sonra əzələlər sarsıdıılır və gərilir, elastikliyi inkişaf etdirmək üçün istifadə edilən məşqlər daha yaxşı bərpa üçün istifadə olunur, lakin elastikliyin inkişafı üçün deyil.
6. Əvvəlcə passiv məşqlər (statik), sonra isə aktiv (dinamik) məşqlər həyata keçirilir. Statik rejimdə passiv elastikliyin inkişafı üçün məşqlər, təsirin vaxtını və gücünü tədricən artıraraq, lakin kəskin ağrı hissindən qaçınmaqla həyata keçirilir.
7. Günortadan sonra məşq zamanı elastikliyin ən böyük artımı.
8. Çevikliyin inkişafı üçün dərslərin müddəti 20 dəqiqədən 60 dəqiqəyə qədər. gündə 5-10 dəqiqə elastikliyi qorumaq üçün kifayətdir. Elastiklik məşqini səhər 15 dəqiqə və axşam 30 dəqiqəyə bölmək məsləhətdir. Gündəlik passiv elastiklik təhsili ilə sümük konfigurasiyası 18 aydan sonra dəyişməyə başlayır.

Çevikliyin inkişaf etdirilməsi üsulları:

1. Davamlı - passiv yükləmə ilə (statik) - əlavə yük, öz bədən çəkisi və ya tərəfdaşın təzyiqi ilə oynaqda səyin tədricən artması ilə uzunmüddətli məşq; passiv elastikliyi inkişaf etdirir.
2. Təkrarlanan-aktiv (dinamik) - əzələ səyləri nəticəsində aktiv əzələ hərəkətləri (yelləncəklər, əyilmələr, arxa əyilmələr).

3. Statik-dinamik - hərəkətin ayrı-ayrı fazalarının fiksasiyası ilə çox yavaş hərəkət, hətta yoqada istifadə olunur.

Çevikliyi inkişaf etdirmək üçün oyun və rəqabət üsullarından istifadə olunur.

Nəticədə çevikliyin inkişafında 2 istiqamət müəyyən etdik: ümumi və xüsusi.

Təcrübədə komplekslərin oynaqlarda hərəkətlilik dərəcəsinə təsiri

10 nəfərdən ibarət nəzarət qrupunda idman ustalığına namizəd ilkin və əldə edilmiş nəticələrin səviyyəsinin müqayisəli təhlili texnikanı müəyyən edən hər bir açıda müəyyən sürüşmələrin əldə edildiyini müəyyən etməyə imkan verdi (onlar Cədvəl 4-də təqdim olunur).

Materialları emal etdikdən sonra 2 növ elastiklik müəyyən etdik: ümumi və xüsusi.

Ümumi elastiklik bütün oynaqlarda hərəkətlilikdir ki, bu da böyük amplituda müxtəlif hərəkətləri yerinə yetirməyə imkan verir.

Xüsusi elastiklik, rəqabətli və ya peşəkar tətbiqi fəaliyyətin effektivliyini müəyyən edən fərdi oynaqların maksimum hərəkətliliyidir.

Tədqiqat nəticəsində əldə edilmiş, texnikanın əsas elementlərini əks etdirən bucaqlar (modellər) əsasında şüvüllə tullanmanın xüsusi elastikliyi inkişaf etdirmək üçün proqram hazırlanmışdır. Bunun üçün 5 məşqdən ibarət həftəlik mikrosikl götürüldü, bunlardan 2-si atlamadır. Çevikliyin inkişafı üçün kompleks əsas məşqdən əvvəl atlama təlimi günlərinə (mikrosiklin 1 və 4-cü günləri) daxildir. Bu kompleks təkcə jumperin (şüvüllə tullanmanın xüsusi elastikliyi inkişaf etdirmir, həm də texniki iş zamanı zədələnmə ehtimalını azaldır.

Cədvəl 28 - nəticəsi 6 metrədən yuxarı olan şüvül və 10 nəfərdən ibarət nəzarət qrupunun sınaq göstəriciləri ilə.

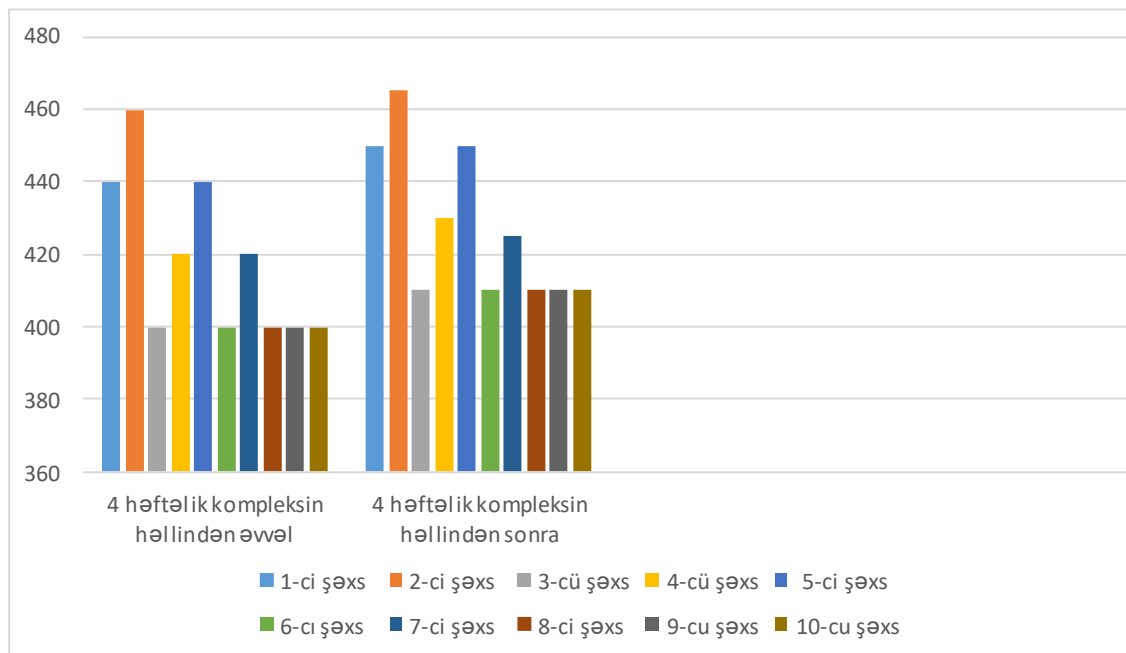
Qaçış	Qütb qəbulu (Şüvülin qoyulması) və itələmə	Şüvüldə asılma	Qruplaşdırma				
Ayağın yayılma bucağı	Yellənən ayaq ilə gövdə	Təkan ayağının qoyulma	Sol əlin dirəyin oxuna	Şüvülə giriş bucağı	Bədən və ayağı arasındakı	Giriş dərinliyi bucağı	Qruplaşdırma dərinliyi bucağı

	arasındakı bucaq	bucağı	söykənən bucağı		bucaq				
81	101	147	103	57	137	23	70	145	55
Şüvüllə tullanma modeli idman ustalıqına namizəd dərəcələrdə (əməliyyat testi)									
70	89	128	92	48	124	17	92	126	47
Şüvüllə tullanmanın idman ustalıqına namizəd modeli (4 həftəlik təcrübədən sonra sınaq), %									
75	94	137	97	52	131	20	82	135	54
ilkin səviyyələrin və 4 həftədən sonra nəticələrin müqayisəsi, %									
5	5	9	5	4	7	3	10	8	3
ilkin səviyyələrin və 4 həftədən sonra nəticələrin müqayisəsi, %									
7	6	7	5	8	6	17	10	6	7

Təcrübədən 4 həftə sonra bucaq göstəriciləri ilə Cədvəl 6-nın nəticəsi arasındakı əlaqəni müəyyən etmək üçün nəzarət başlanğıcı həyata keçirildi.

Cədvəl 29 - Pedaqoji eksperimentdən əvvəl və sonra nəzarətin başlanğıcı (sm - %)

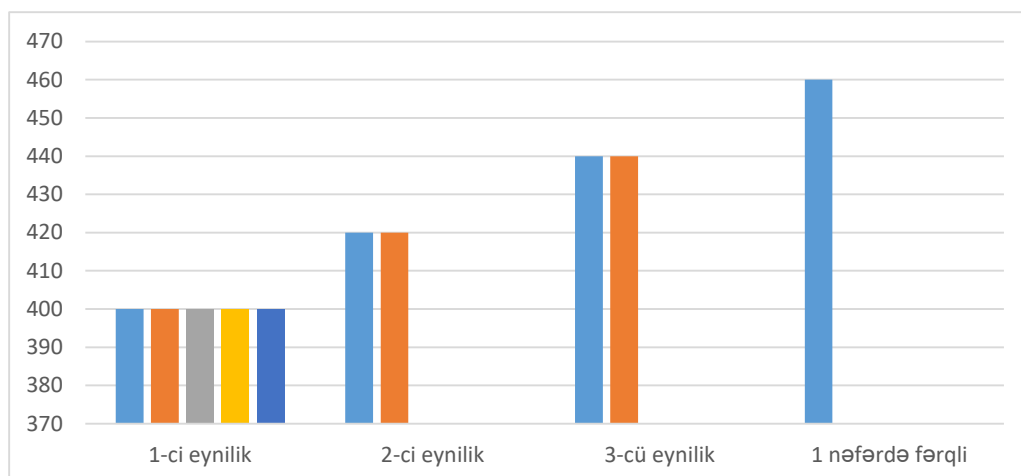
SƏVİYYƏ	Yoxlanılan									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
İlkin səviyyə, sm	440	460	400	420	440	400	420	400	400	400
4 həftə sonra sm	450	465	410	430	450	410	425	410	410	410
Artım, sm	10	5	10	10	10	10	5	10	10	10
Artım %	2,2	1	2,5	,2,2	2,2	2,5	1	2,5	2,5	2,5



Şək. 2 - Təcrübədən əvvəl və sonra şüvüllə tullanmada nəticələrin müqayisəsi

Təlimlərin istifadəsi təcrübədə iştirak edən bütün idmançıların nəticələrini yaxşılaşdırmağa imkan verdi. Eyni artım deyil, məlum oldu ki, hər hansı bir fiziki məşq bütövlükdə bədənə təsir göstərir, lakin idmançının müxtəlif bağları və sistemlərində fərqli effektivliklə (Bizdə fərqli əzələ lifləri, yaş, əzələlərin və əzələlərin uzunluğu var. , vətərlərin növü). 1 və 3 nömrəli nömrələr, 2-dən (+ 5 sm) fərqli olaraq daha böyük artım (+10 sm) aldılar. Bu onunla bağlıdır ki, 1-ci və 3-cü ilkin səviyyədə çeviklik 2-ci ilə müqayisədə daha az inkişaf etmişdir.

Cədvəl 30. Maraqların toqquşması: 5 nəfərdə eyni (400), daha 2 nəfərdə eyni (440), daha 2 nəfərdə eyni (420) müəyyən edilib.



Nəticə

1. Texnikanın əsas elementləri müəyyən edilir və texnikanın bu elementlərinə təsir edən məşqlər müəyyən edilir.

2. Komplekslərdən istifadə prosesində idman nəticəsinin yaxşılaşdırılmasında ifadə olunan nəticələr əldə edilmişdir. (orta hesabla eksperimental qrupun nəticələri 1,9% yaxşılaşıb). №1 nəticəni 2,2%, №2 nəticəni 1%, №3 nəticəni 2,5% yaxşılaşdırdı.

3. Tullanmada yüksək nəticələr əldə etmək üçün omba, bel və çiyin oynaqlarında bucaqlara nəzarət etmək lazımdır.

4. Elastikliyin inkişafı mütəmadi olaraq həyata keçirilməli, hoppanma məşqindən əvvəl həftədə 2 dəfə elastiklik testi aparılmalıdır.

5. Nəticənin böyüməsi ilə tullanma texnikasının icrasında iştirak edən ayrı-ayrı hissələrin (bağlantıların) hərəkət amplitüdünün artması müşahidə olunur.

NƏTİCƏ

Dünyada şüvüllə tullanmanın inkişafı böyük tarixi dövrü – iki əsrdən çox zamanı əhatə edir.

Atletika intizamı kimi şüvüllə tullanmanın təkamül prosesləri keçmişdir: taxta, bambuk, metal, fiberglas (elastik) şüvüllər. Dəyişik şüvüllərin meydana çıxması ilə tullanma texnikası yenidən dəyişdi və idman nailiyyətləri sürətlə artdı. Müxtəlif növ atletika şüvüllərindən istifadə edərkən, bu işdə onların struktur quruluşu və fiziki-mexaniki xassələri haqqında əldə edilmiş biliklərdən istifadə etmək lazımdır, müəyyən fiziki keyfiyyətlərə diqqət yetirərək məşq prosesini bacarıqla qurmaq lazımdır, çünki karbon dirəyi daha çox fiziki güc, fiberglas isə, daha çox sürət gücü keyfiyyətlərinin təzahürünü tələb edir.

Müasir şüvüllə tullanma texnikasının xüsusiyyətləri və onun inkişaf dinamikası aşkar edilmişdir. Bu araşdırma zamanı əldə edilən məlumatlara əsasən, idmançının üstünlük verdiyi alət seçiminə diqqət yetirilməlidir. Bəzi idmançılar fiziki keyfiyyətlərinə görə karbon dirəyindən, bəziləri isə sürət-güc keyfiyyətlərinə görə fiberglas dirəkdən istifadə etməyə üstünlük verirlər. Qeyd etmək lazımdır ki, karbon dirəyi ilə işləyərkən, dirəyin itələmə xüsusiyyəti sərtliyə görə yüksək olduğundan, atlanmanın optimal sürətini müşahidə edərək rəqabətli bir məşq hərəkətləri edilməlidir.

Bu gün artıq atletik intizamı kimi şüvüllə tullanmada əsas rəqabət qaydaları və təsnifat normaları mövcuddur.

Hərəkətlər ilk baxışda sadə görünsə də, 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 (Tullanan şəxsin) vəzifəsi yalnız ayaq qurulana qədər maksimum hərəkət sürətinə nail olmaq deyil, həm də daha mürəkkəb tələbdir - üfüqi sürətin bir hissəsini şaquliyyə çevirmək üçün çağırış prosesində, bu, olanlar üçün mümkündür. yüksək sürət və güc dərəcəsi.

Şüvüllə tullanma zamanı sürət üfüqi müstəvidə ən sürətli hərəkətin mümkünliyünü, tullanma isə bədəni şaquli müstəvidə atma qabiliyyətini ifadə edir.

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

Seçmə və ilkin hazırlıq mərhələsində ümumi bədən tərbiyəsinin təsirli vasitəsi kimi, mümkün qədər çox müxtəlif açıq və idman oyunlarından istifadə etmək məqsədəuyğundur.

İlkin ixtisaslaşma dövründə hərtərəfli bədən tərbiyəsi təkcə ümumi inkişaf etdirici məşqləri, oyunları deyil, həm də atletika məşqlərinin bir çox növlərini (müxtəlif növ atma, maneələrlə qaçma, uzun və hündürlüyə tullanma, nizə atma və s.) əhatə etməlidir.

Dərin ixtisaslaşma dövründə və ali idman ustalığına nail olmaq mərhələsində illik məşq müddətində (aralığında) ümumi bədən tərbiyəsi vasitələrinin həcmi və bu məşq növünə ayrılan vaxt təbii olaraq artır.

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.

Gənc idmançıların diqqətini məşqin semantik məzmununa, yerinə yetirilən hərəkətlərin və bundan irəli gələn hisslərin təhlilinə yönəltməklə şüvüllə tullanma texnikasının öyrədilməsi prosesinin qurulması məşqin şüurlu psixi obrazının formalaşmasına şərait yaradır ki, bu hazırlıq prosesi motor bacarıqlarının daha effektiv mənimsənilməsinə kömək edir.

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.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

Azərbaycan dilində:

1. Xəlilov, İ. İdman güc və gözəllik. Dərslük / İ.Xəlilov, G.Ağayeva, T.Süleymanov. – Bakı: “Ayna Mətbu Evi”, – 2004.
2. Musatafayev, M.Q. Uşaqların fizioloji xüsusiyyətləri / M.Q.Musatafayev. – Bakı: Maarif, – 1965.
3. Nərimanov, B.Ə. İdman gimnastikası / B.Ə.Nərimanov, S.Ə.Əliyeva. – Bakı: – 2004.

Rus dilində:

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. Бойко, В.В. Прыжки в небо / В.В.Бойко, И.И.Никонов. – Минск: Полымя, 1990. – 96 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. Ворон, А.В. Методика обучения технике прыжка с шестом с использованием тренажерных устройств: пособие / А.В.Ворон; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – 64 с.
8. Ворон, А.В. Обучение и совершенствование фазы опорной части прыжка с шестом “разгибание” при помощи тренажерного устройства // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е.Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – с.148-150.

9. Ворон, А.В. Использование видеосъемки в процессе технической подготовки прыгунов с шестом / А.В.Ворон, М.А.Миневич // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол. М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.].— Минск: БГУФК, 2010. – Вып. 13. – с. 86-92.
10. Ворон, А.В. Обучение технике опорной части прыжка с шестом на основе использования комплекса тренажерных устройств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В.Ворон; БГУФК. – Минск, 2010. – 214 с.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
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. Дьячков, В.М. Легкоатлетические прыжки. Методика тренировки в прыжках в длину, высоту, с шестом / В.М.Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1955. – 144 с.
17. 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.
18. 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.
19. Легкая атлетика: учебник для ИФК / под общ. ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – с.97-101, 423-440.
20. Легкая атлетика (прыжки): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск, 2007. – 125 с.
21. 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.
22. 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.
23. Мансветов, В.В. Прыжок с шестом: ритмовый анализ // Легкая атлетика. – 1973. №11, – с.18.
24. Мансветов, В.В. Анализ техники прыжка сильнейших прыгунов // Легкая атлетика. – 1975. №1, – с.13.
25. Мансветов, В.В. Внимание, ошибка! // Легкая атлетика. – 1981. №3, – с.18-19.
26. Мансветов, В.В. Прыгает Владимир Поляков // Легкая атлетика. – 1981. №12, – с.16-17.
27. Мансветов, В.В. Над планкой Сергей Бубка // Легкая атлетика. – 1983. №12, – с.16-17.
28. 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 / – М., 1984. – 199 с.
29. Муравьев, В.Н. Исследование взаимодействия спортсмена с опорой и обоснование целенаправленного изменения биодинамики в

- легкоатлетических локомоциях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Муравьев; ГЦОЛИФК. – М., 1967. – 22 с.
30. Назаров, В.Т. Движения спортсмена / В.Т. Назаров. – Минск: Полымя, 1984. – 176 с.
31. Назаров, А.П. Построение тренировочного процесса в прыжках с шестом на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.П. Назаров. – М., 1998. – 127 с.
32. Никонов, И.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи функциональных возможностей и уровня спортивной техники у юношей 17-19 лет (на примере прыжка с шестом): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГЦОЛИФК. – М., 1969. – 21 с.
33. Никонов, И.И. Прыжки: взаимосвязь физических качеств и техники // Легкая атлетика. – 1982. №8, – с.12-13.
34. Петров, В.А. Техника прыжка с шестом / В.А. Петров // Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак [и др.]. – Киев: Здоров'я, 1989. – с.46-90.
35. 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.
36. 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.
37. 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 / – М., 1984. – 145 с.
38. 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 / ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 23 с.

39. Устройство для тренировки прыгунов с шестом: пат. 650640 СССР, МПК А 63 В 5/16 / И.И.Петрушевский, Г.А.Зонов, А.И.Ступин; – № 2452214/28-12; заявл. 14.02.77; опубл. 05.03.79 // Бюллетень №9.
40. 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.
41. Устройство для тренировки спортсменов: пат. 912179 СССР, МПК А 63 В 23/00, А 63 В 69/00 / М.П.Кривоносов, В.П.Крысанов, Г.З.Бризинский, В.Е.Васюк, В.В.Багуцкий; заявитель: Белорус. гос. ИФК и Белорус. конструкторско-технологический ин-т гор. хоз-ва. №2819698/28-12; заявл. 12.09.79; опубл. 15.03.82 // Бюллетень №10.
42. Устройство для тренировки спортсменов: пат. 980735 СССР, МПК А 63 В 5/06 / О.В.Жбанков, В.Н.Хайченко; заявитель: ВНИИФК. №3296572/28-12; заявл. 04.06.81; опубл. 15.12.82 // Бюллетень №46.
43. Устройство для тренировки прыгунов с шестом: пат. 997694 СССР, МПК А 63 В 5/16 / О.В.Жбанков, В.В.Мансветов; заявитель: ВНИИФК. №3296598/28-12; заявл. 04.06.81; опубл. 23.02.83 // Бюллетень №7.
44. Устройство для контроля процесса тренировки прыгуна с шестом: пат. 1725929 СССР, МПК А 63 В 5/00 / А.В.Гришин, К.Ю.Комаров, В.Ю.Тованченко; заявитель: Свердловский гос. пед. ин-т и Свердловский инженерно-пед. ин-т. №4827323/12; заявл. 21.05.90; опубл. 15.04.92 // Бюллетень №14.
45. Устройство для тренировки прыгунов с шестом: пат. 1621969 СССР, МПК А 63 В 5/16 / А.В.Гришин; заявитель: Свердловский гос. пед. ин-т. №4618548/12; заявл. 13.12.88; опубл. 23.01.91 // Бюллетень №3.
46. Устройство для тренировки прыгунов с шестом: пат. 1694157 СССР, МПК А 63 В 5/16 / А.В.Гришин; заявитель: Свердловский гос. пед. ин-т. №4725775/12; заявл. 02.08.89; опубл. 30.11.91 // Бюллетень №44.

47. Устройство для тренировки спортсменов: пат. 1655520 СССР, МПК А 63 В 5/16 / И.В.Попов, В.И.Бражник; заявитель: Московский обл. гос. ИФК. №4703730/12; заявл. 12.06.89; опубл. 15.06.91 // Бюллетень №22.
48. Фельд, Н.Э. Исследование оптимальных форм структурно-ритмической организации разбега в прыжках с шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тарт. гос. ИФК. – 1974. – 19 с.
49. Чугунов, В.О. Исследование эффективности построения этапа непосредственной предсоревновательной подготовки в прыжках с шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ВНИИФК. – М., 1979. – 24 с.
50. Шустер, И.И. Обучение подростков и юношей прыжку с шестом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1958. – 19 с.
51. Юшкевич, Т.П. Тренажеры и специальные приспособления для прыгунов с шестом / Т.П.Юшкевич, А.В.Ворон // Мир спорта. – 2003. №1-2, – с.3-8.
52. Ягодин, В.М. Прыжок с шестом / В.М.Ягодин. – 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 96 с.
53. Ягодин, В.М. Легкая атлетика: зависимость технической подготовки в прыжках с шестом от уровня физического развития: учеб. пособие для студ. ГЦОЛИФК / В.М.Ягодин. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 26 с.
54. Ягодин, В.М. Многолетняя тренировка прыгуна с шестом / В.М.Ягодин. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 52 с.

Ingilis dilində:

55. Ganslen, R. Evolution of Modern vaulting // Athletic Journal. – 1971. – Vol.51, №7, – p.102-113.
56. Schade, F. The pole vault at the 2005 World Championships in Athletics: A preliminary report / F.Schade, G.Bruggemann, J.Izolehto, P.Komi, A.Arampatzis // New Studies in Athletics. – 2006. – Vol. 21, №2, – p.57-66.

İnternet resursları

57.www. Yüngül atletika

58.www. Yeni Azərbaycan 14.04.2023

59.www. Bakıda dünya çempionları şou göstərəcək.