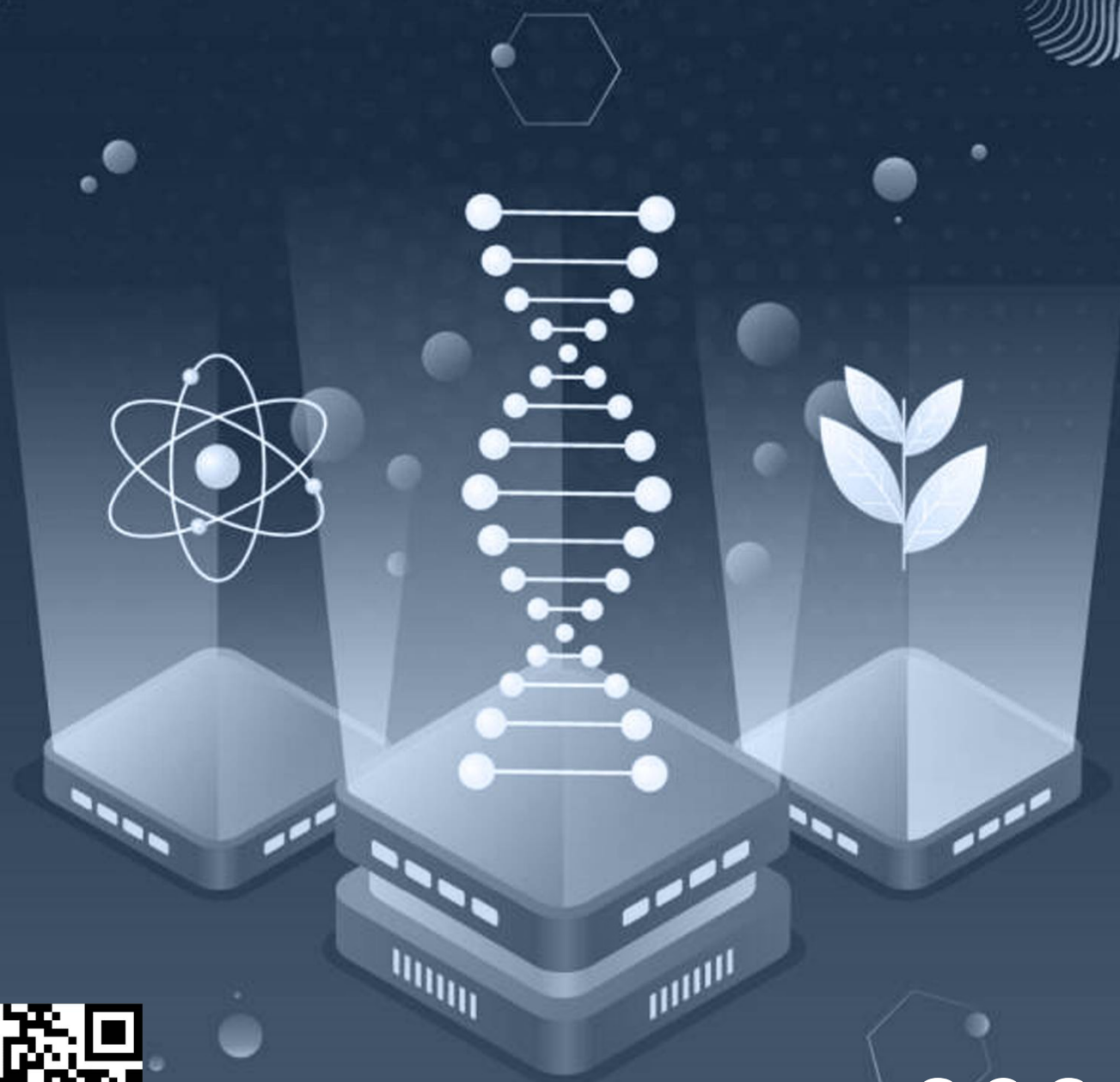


ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4, Issue 7 **2026**

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 7 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 4, HOMEP 7

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 4, ISSUE 7



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MA'MUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

№7 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-7>

Бош муҳаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

Matyakubov Umidjon Raximovich
(i.f.d., prof.)

Бош муҳаррир ўринбосари: | Заместитель
главного редактора: | Deputy Chief Editor:

Xudoynazarov Egambergan Madrahimovich
(PhD., dots.)

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Axmedov Oybek Saporboyevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Galiyeva Margarita Rafaelovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Nasrullayeva Nafisa Zafarovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Samarqand davlat chet tillari instituti

Cho'ponov Otanazar Otojovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)

Urganch davlat universiteti

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

TARIX FANLARI

Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev

Tarix fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi Fanlar

akademiyasining haqiqiy a'zosi

Ashirov Adhamjon Azimbayevich

Tarix fanlari doktori, professor,

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasi Tarix instituti.

Shaydurov Vladimir Nikolayevich

Tarix fanlari doktori, dotsent

Leningrad davlat universiteti Rossiya

Abdullayev Utkir Ismoilovich

Tarix fanlari doktori (DSc),

dotsent Urganch davlat universiteti

Matkarimova Sadoqat Maqsudovna

Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Timur Pulatovich

Tarix fanlari nomzodi, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdalov Umidbek Matniyazovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

PSIXOLOGIYA FANLARI

Shoumarov G'ayrat Baxromovich

Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi

Kryukova Tatyana Leonidovna

Psixologiya fanlari doktori, professor

Kostroma davlat universiteti Belorusiya

Karpinskiy Konstantin Viktorovich

Psixologiya fanlari doktori, professor

Grodno davlat universiteti Belorusiya

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Jumaniyazova Nasiba Ramatillayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ma'mun Universiteti NTM

Sherov Alisher Bakberganovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Voronsova Yuliya Vladimirovna

Iqtisodiyot fanlari nomzodi

Moskva davlat boshqaruvi universiteti

Jabborov Umarbek Rustambekovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Cho'ponov San'at Otanazarovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Niyazmetov Islambek Masharipovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'g'li

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Adilov Zafar Yunusovich

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Boltayev Abdurahim Amanovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Zoirov Erkin Xalilovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Buxoro davlat texnika universiteti

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun
Universiteti NTM

TIBBIYOT FANLARI

Yuldashev Baxrom Sobirjanevich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Ravshanbek Babajonovich

Tibbiyot fanlari doktori, professor

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Esamuratov Aybek Ibragimovich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Samandarova Barno Sultonovna

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Tajiyeva Zebo Baxodirovna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Ma'mun Universiteti NTM

Журнал включен в перечень ВАК национальных научных изданий, рекомендуемых для публикации
основных научных результатов диссертаций по медицинским наукам постановлением
№ 01-08/3068/17 от 27 сентября 2024 г.

Page Maker | Верстка | Саифаловчи: X. Mirzaxmedov

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz

ООО Тадqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Phone: (+998-94) 404-0000

TARIX

1. **Mo‘minjon Salayev Atabayevich**
BAQTRIYA HUJJATLARIDAGI TURKIY ISMLAR VA ULARNING TARIXIY TALQINI.....7
2. **Tilovboyeva Mardona Aybekovna**
O‘RTA OSIYODA TOSH DAVRINING ILK BOSQICHI XUSUSIYATLARI.....19
3. **Акратова Ф.А.**
СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН-РАБОТНИЦ ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЫ (1946-1960 ГГ.).....22
4. **Файзуллаев Мансур Хайруллаевич**
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ КАРАКУЛЕВОДСТВА В ЖИВОТНОВОДЧЕСКИХ КОМПЛЕКСАХ ЮЖНОГО УЗБЕКИСТАНА И ЕЕ СИСТЕМНЫЕ ПРОБЛЕМЫ (1960-1980 ГГ.).....30
5. **Berdiyev Abduvali Abdug‘aniyevich**
QO‘NG‘IROTTLAR SULOLASI DAVRIDA XIVA XONLIGINING TASHQI SIYOSIY ALOQALARI: SHAKLLANISHI, YO‘NALISHLARI VA TARIXIY AHAMIYATI.....37
6. **Berdiyev Abduvali Abdug‘aniyevich**
XVIII-XIX ASRLARDA XIVA XONLIGINING ERON VA ROSSIYA BILAN DIPLOMATIK VA IJTIMOY-SIYOSIY MUNOSABATLARI.....47
7. **Matniyozov Sarvarbek Sanatbek o‘g‘li**
“XORAZM OKRUGIDA YIRIK MEHNATSIZ XO‘JALIKLARNI TUGATISH TO‘G‘RISIDA”GI DEKRETNING TAHLILI.....56
8. **Kenjayev Hasan Atanazarovich**
XV-XVI ASRLARDA SAROY KUTUBXONASINI BOSHQARISH AMALIYOTI: “BADOYE‘ UL-VAQOE” ASARIDAGI MANSHUR MISOLIDA.....64
9. **Қадамбаев Ш.**
ЎРТА ЗАРАФШОНДА ТОШ ДАВРИ ТУРАР-ЖОЙЛАРИНИ ЎРГАНИЛИШ ТАРИХИ.....70
10. **Matkarimova Nazokat Maksudovna, Matnazarova Dilorom Radjabbaevna**
XORAZMLIKLARNING AN‘ANAVIY MADANIYATIDA OILA VA OILAVIY ETIKET.....73

IQTISOD

1. **Radjabova Mavluda Ergash Qizi**
MINTAQADA QISHLOQ XO‘JALIGI MAHSULOTLARINING EKSPORT SAMARADORLIGINI OSHIRISH XORIJ MAMLAKATLARI TAJRIBASI VA O‘ZBEKISTON SHAROITIDA QO‘LLASH IMKONIYATLARI.....77
2. **Хусаинов Джахонгир Баходирович, Мухаммадсолиев Миродилжон Мирзохид угли**
КАСКАДНО-ЦИКЛИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ЦЕНООБРАЗОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ФИНАНСОВЫМ РИСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....84

3. Matyakubov Umidjon Raximovich, Qodirova Dilfuza Sodiqjon qizi, Kodirova Feruza Sodiqjonovna	
TURIZM XIZMATLARI BOZORINI RIVOJLANTIRISHNING OBYEKTIV ZARURLIGI VA AHAMIYATI: STATISTIK TAHLIL VA KONSEPTUAL MODEL ASOSIDA.....	89

FILOLOGIYA

1. Adizova Surayyo Abduxoligovna	
INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDA KOGNITIV TERMINOLOGIYANING SHAKLLANISH TAMOIYILLARI (TIBBIY TERMINLAR MISOLIDA).....	97
2. Shoymardanova Dilfuza Baxtiyorovna	
ERKIN VOHIDOV ASARLARIDA SINTAKTIK PARALLELIZM VA POETIK INDIVIDUALLIK.....	103
3. Khudoyshekur Makhmudov	
TOURISM DISCOURSE AS AN OBJECT OF LINGUISTIC RESEARCH: A COMPARATIVE LINGUISTICS PERSPECTIVE.....	107

PEDAGOGIKA

1. Sh.E.Yakubova	
“OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABA QIZLAR IJTIMOIIY FAOLLIGINI KOMPETENTLIK ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI”..	112
2. Kalandarova Madina Baxadirovna	
IJTIMOIIY QO'LLAB-QUVVATLASHNING TUG'RUQDAN KEYINGI DAVRDAGI AYOLLAR HAYOT SIFATI BILAN BOG'LIQLIGI.....	116
3. Kasimova Xulkar Atabayevna	
NOGIRON FARZANDLI TURLI YOSHDAGI ONALARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI VA EMOTSIONAL O'ZINI-O'ZI NAZORAT QILISH O'RTASIDAGI KORRELYATSION BOG'LANISHLAR.....	120
4. Абибуллаев Арсен Редванович	
ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР СЕМИБОРОК В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	124
5. Шарипова Мадина	
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА ДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН.....	129
6. Pulatova Zulfiya Abduazizovna	
OLIIY HARBIY TA'LIM DA KURSANTLARINING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI BAHOLASH METODIKASINI HKT-INDEKSI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH.....	136
7. Xasanboyev Javohir	
O'ZBEKISTON TA'LIM TIZIMIDA JADID PEDAGOGIKASIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI.....	145

Абибуллаев Арсен Редванович,
Студент Узбекский Государственный Университет
Физической культуры и спорта, Узбекистан, Чирчик

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР СЕМИБОРОК В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.21980186>

Аннотация. В данной статье будет разобран восстановительный процесс семиборок, его значение и самые эффективные методы. Также будут рассмотрены особенности восстановительных процедур и их сочетание в ходе соревнований.

Ключевые слова: семиборье, восстановление, травма, нагрузки, организм.

MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALAR JARAYONI TARKIBIDAGI YETTIKURASHCHILARNI TIKLASH TARTIB-QOIDALARINING XUSUSIYATLARI

Abibullaev Arsen Redvanovich, talaba
O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti, O'zbekiston, Chirchiq

Kalit so'zlar: yettikurash, tiklanish, jarohat, yuklar, organizm.

FEATURES OF RECOVERY PROCEDURES FOR HEPTATHLETES IN THE STRUCTURE OF THE TRAINING AND COMPETITION PROCESS

Arsen R. Abibullaev, student
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Uzbekistan, Chirchik

Keywords: heptathlon, recovery, injury, loads, organism.

Введение. Спорт высших достижений – это конечно в первую очередь борьба за медали. Некоторые полагают, что он состоит лишь из череды трудоёмких физических нагрузок на организм, однако это далеко не так. Спорт высших достижений представляет собой огромный механизм, где физические и психологические нагрузки должны слаженно сочетаться с отдыхом и восстановительным процессом.

Конечно человеческий организм способен выдерживать огромные нагрузки, но не стоит забывать о том, что он достаточно хрупкий. Любой, даже малейший и незначительный его перегруз, может незамедлительно привести к травмам, из-за которых спортсмен будет вынужден приостановить свою деятельность. Чтобы избежать такие неприятности, нужно обязательно включать в подготовительные и соревновательные периоды восстановительные процедуры и давать организму необходимое количество отдыха между нагрузками, которое варьируется в зависимости от вида спорта.

Семиборье является сложным специфическим видом, поскольку девушки выступают сразу несколько дисциплин, а борьба за медали происходит в течение двух дней. Поэтому восстановительный процесс семиборков значительно отличается от других видов спорта и является особенно важным.

Целью исследования является увеличение результативности семиборков и предотвращение их от нежелательных травм, путём восстановительных процедур.

Задачи. Определение значения восстановительных процедур между тренировочными занятиями и выявление самых эффективных способов восстановления для многоборков.

Методы исследования. Для решения целей и задач исследования, использовались методы анализа научно-методической зарубежной литературы по проблеме исследования, а также методы наблюдения за профессиональными семиборками.

Результаты исследования. Для каждого спортсмена, вне зависимости от вида спорта, восстановление – занимает особое место при подготовке к соревнованиям. Говоря о семиборье, к восстановительным процедурам следует подходить с особым вниманием, поскольку многоборки выполняют огромные объёмы работы, ведь должны успевать осваивать каждый из семи видов.

Значение восстановления семиборков. Спортсмены постоянно указывают на необходимость восстановления, но для чего же оно нужно? Самая основная функция восстановления это в первую очередь – предотвращение травм. При отсутствии восстановительных процедур, организм семиборков в большой мере подвержен состоянию переутомления, в связи с тяжёлыми нагрузками, которое происходит из-за отсутствия должного отдыха. [1]

Переутомление у спортсменок обуславливается снижением работоспособности и усталостью уже к началу тренировки, которое сопровождается снижением внимательности и медлительностью в движениях. При подобном состоянии спортсменка не в силах выполнять даже элементарные упражнения с должным вниманием, что может привести к травмам, поэтому ни в коем случае нельзя допускать переутомление. Если же не удалось избежать подобного состояния, лучше пропустить тренировку и отдохнуть, чем подвергать организм риску получения повреждений.

Ещё одной немаловажной функцией восстановления является – прогресс результатов. При отсутствии восстановительных процедур, организм семиборки будет работать на износ, что приведет не к росту результатов, а к истощению организма. Поскольку тренировочный процесс семиборков не должен обделяться вниманием ни скоростными, ни силовыми, ни техническими, ни тренировками на выносливость, им приходится иногда смешивать нагрузки, дабы успевать всё. Как правило прогресс происходит по следующей схеме: «нагрузка > утомление > восстановление > прогресс». Упуская пункт «восстановление», организм не будет успевать усваивать нагрузки, что приведёт в конечном счёте ни к прогрессу, а к спаду. Именно поэтому восстановление играет важную роль в деятельности семиборков. [2]

Средства восстановления семиборков. Все многочисленные средства восстановления можно поделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

В основе педагогических средств лежит: 1) Рациональное планирование тренировочного процесса и правильное построение тренировочного занятия (при построении тренировочного процесса у семиборков нужно учитывать отрицательную корреляцию видов друг с другом и не допустить смешивание нагрузок, которые будут перекрывать друг друга, например: скорость с выносливостью); 2) Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями; 3) Полноценная разминка и заминка; 4) Разработка и использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности. [3]

Психологические средства восстановления направлены на улучшение именно психического состояния спортсмена. К ним относятся: 1) Психопрофилактика (психорегулирующая тренировка); 2) Психогигиена, то есть – разнообразие досуга, комфортабельные условия быта и снижение отрицательных эмоций; 3) Психотерапия – это в

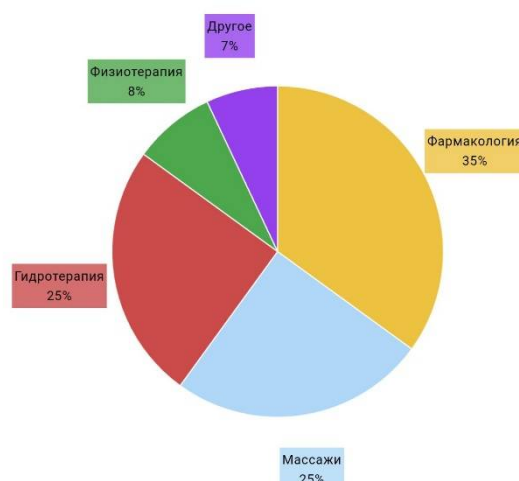
основном внутрѣнный сон, мышечная релаксация и выполнение специальных дыхательных упражнений.

Ну и третья группа – медико-биологические средства. К ним относятся: 1) Рациональное питание; 2) Фармакологические препараты; 3) Физиотерапевтические средства (электротерапия, магнитотерапия, ультразвуковая терапия, лазерная терапия и т.д.); 4) Массаж, мануальная терапия, рефлексотерапия; 5) Личная гигиена.

Стоит упомянуть что педагогические средства восстановления – наиболее действенные, а медико-биологические и психологические средства могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Роль сна. Также необходимо отметить что сон – является самым лучшим восстановлением, поскольку во время сна организм вырабатывает гормон роста, который играет важную роль в восстановлении и регенерации мышечных волокон. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок у семиборков может быть увеличена до 9-10 часов, особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон семиборков на сборах обуславливает поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок для семиборков в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Для составления статистики о более распространѣнных способах восстановления у семиборков в Узбекистане, был проведен опрос, в котором участвовало более 10 ведущих семиборков страны на 2025 год (см. диагр).



Из диаграммы мы видим, что использование фармакологических средств, оказывается самым популярным способом восстановления среди семиборков Узбекистана. Второе место делят массажи и гидротерапия, а потом идут физиотерапия и другие средства.

Восстановление семиборков во время соревнований. Семиборье – является самым тяжѣлым видом женской лѣгкой атлетики, поскольку он состоит из семи видов, соревнования в которых проходят в два дня. На каждый из видов спортсменке следует выкладываться в полную силу, чтобы заработать как можно больше очков, а это в свою очередь истощает ресурсы организма. Поэтому чтобы у спортсменки были силы на последующие виды, после пройденных, ей следует должным образом восстанавливаться. [4]

В основном во время соревнований семиборки используют фармакологические препараты в качестве восстановления, такие как: электролиты – вещества, которые участвуют в поддержании водно-солевого баланса в организме; протеиновые батончики – служат для быстрого и удобного восполнения белка; аминокислоты ВСАА – быстро приводят мышцы в тонус; и другие препараты.

Как правило между первым и вторым видом, также как и между третьим и четвертым, промежуток отдыха мал (30-70мин, в зависимости от регламента соревнований), и здесь

желательно восполнять энергию быстрыми углеводами. Если же это не фармакологические препараты, то можно восполнить углеводы за счёт обычной пищи, такой как: бананы, шоколад, печенье, булочные изделия и тому подобное.

После двух видов, как правило идёт продолжительный отрезок времени, перед последующими видами (4-8часов). В данном отрезке времени семиборке следует восполнить белки, за счёт пищи, но проследить чтобы она была легкоусваиваемой и не жирной. Также желательно поспать, или если же не удаётся поспать, хотя бы принять лежачее положение в течение минимум часа.

После окончания первого соревновательного дня, спортсменке необходимо в первую очередь за счёт пищи восполнить белки. Также здесь будут уместны массажи, но не длительные, направленные исключительно на снятие напряжения в мышцах. Ещё допускается гидротерапия, но опять же ни в коем случае не длительная, мышцы должны лишь прийти в тонус, без сильного расслабления. Ну и главным средством здесь является хороший, полноценный сон от 8 до 10 часов.

Во второй соревновательный день виды делятся по-разному, могут пройти два вида с утра и один вечером или же наоборот один вид с утра и два вечером. Перед первым видом следует тщательно размяться, с особым вниманием на мышцы ног. И здесь так же как и в первом соревновательном дне, нужно постоянно поддерживать работоспособность организма между видами, путём восполнения энергии.

После всего многоборья обязательно следует заминка и растяжка, дабы не оставлять мышцы в закисленном состоянии после таких серьёзных нагрузок на весь организм. [5]

Исследование. Для того чтобы проверить эффективность восстановительных процедур, был проведён эксперимент, с участием бронзового призёра юношеского Чемпионата Азии в семиборье – Чикаловой Анной. Суть эксперимента заключается в том, чтобы сравнить показатели тренировочных занятий с использованием восстановительных процедур, и без. Испытуемая, выполняла определенную нагрузку в течение недели, а затем повторила тот же план на следующей неделе, только в первом случае ею не было использовано никаких медико-биологических средств восстановления, а во втором данные средства включались в тренировочный процесс. Среди них были: гидротерапия, массаж и употребление фармакологических препаратов. (см.табл.)

Упражнение	Личный рекорд	Результат без восстановления	Результат с восстановлением
Бег на 60м	7.81с (100%)	8.13с (96%)	7.89с (99%)
Присед со штангой	60кг (100%)	45кг (75%)	55кг (92%)
Прыжок в длину с места	2.53м (100%)	2.30м (91%)	2.51м (99%)
Бросок н/м (4кг) вперёд	12.93м (100%)	12.27м (95%)	12.72 (98%)
Бег на 1км	3.41мин (100%)	3.58мин (95%)	3.45мин (99%)
Общий %	100%	90%	97%
РАЗНИЦА		7%	

Как мы видим из таблицы, эксперимент показал, что при использовании медико-биологических средств восстановления, работоспособность семиборки может быть увеличена на 7%, что безусловно подтверждает их эффективность в ходе тренировочного процесса.

Заключение. Восстановление является неотъемлемой частью тренировочного процесса каждого спортсмена, и необходимо давать организму восстановление в той же мере, в какой и получают нагрузки. Грамотное сочетание восстановительных процедур с тренировками – ключ к достижению высоких результатов и сохранению здоровья.

Список литературы:

1. Воробьёв, Г. Тенденции травматизма / Г. Воробьёв // Легкая атлетика 1979. №7.-с.30.
2. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с. (96 с.)
3. Гогоулан М.Ф., Соловьева А.И. Как быть здоровым. М.: Советский спорт 2002 384 с. 25000
4. 1996-2002 Dr John S Gilbody, Бегай быстро и без травм, Гордон Пири (Редактор Джон С. Гилбоди), Перевод Шаталин А. Б., 78 с.
5. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физкультура и спорт, 1990, 56 с.

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE» JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

Maqolani tayorlashda qo'yiladigan talablar:

1. Maqola o'zbek, ingliz va rus tillarida minimal 6 sahifadan iborat bo'lib, Microsoft Word dasturida Times New Roman shriftida 12 kegl, 1 satr oralig'ida, sahifalar barcha tomondan 2 sm qoldirilgan holda bo'lishi shart.
2. Satr boshi - 1,25 sm bo'lib, satrlarni eniga to'g'irlash, so'zlarni boshqa qatarga ko'chirish avtomatik tarzda bo'lishi lozim.
3. Birinchi qator o'ng tomondan muallifning familiyasi, ismi va otasining ismi, ikkinchi qatorda muallifning ish joyi, lavozimi, ilmiy darajasi va unvoni, e-mail va telefon raqami, uchinchi qatorda sahifaning o'rtasida bosh va qalin harflar bilan maqolaning nomi yoziladi. Ushbu ma'lumotlar o'zbek, ingliz va rus tillarda berilishi lozim.
4. Keyingi qatordan o'zbek, ingliz va rus tillarida 60 so'zdan iborat annotatsiya beriladi.
5. Keyingi qatordan 7-10 ta o'zbek, ingliz va rus tillarida kalit so'zlar beriladi.
6. Keyingi qatordan asosiy matn boshlanadi va maqola 4 qismdan iborat bo'ladi: Mavzuning dolzarbligi. Metodlar va o'rganilganlik darajasi. Tadqiqot natijalari. Xulosa.
7. Maqolalar ilmiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi fakt va fikrlar asoslangan hamda mustaqil ma'no kasb etishi lozim, plagiat holati taqiqlanadi. Muallif foydalanilgan adabiyotlarni aniq ko'rsatishi, olingan iqtiboslarning aniq manbalarini keltirishi lozim.
8. Web of science hamda Scopus tizimidagi jurnallardan iqtiboslar olish maqsadga muvofiqdir.
9. Iqtiboslar matn ichida [1, 25] beriladi. Adabiyotlarning to'liq ro'yxati asosiy matndan so'ng alifbo tartibida ko'rsatilishi lozim.

Требования к оформлению научной статьи:

1. Статьи должны содержать 6 страниц, в формате Times New Roman на Microsoft Word, 12 кегль, 1 см, со всех сторон 2 см.
2. Начала абзаца - 1,25 см, формировать строки по ширине, перенос слов в другой ряд должен быть в автоматическом порядке.
3. В первой строке от правой стороны Ф.И.О. автора, во второй строке место работы, должность, ученая степень и ученое звание, e-mail и номер телефона, в третьей строке по центру страницы прописными буквами жирным шрифтом название статьи. Эта информация должна быть предоставлена на узбекском, английском и русском языках.
4. В следующей строке аннотация из 60 слов на трех языках: узбекский, английский и русский.
5. Со следующей строки ключевые слова 7-10.
6. Далее начинается основной текст. новой текст начинается со следующей строки, и статья состоит из 4 частей: актуальность темы, методы и уровень исследования, результаты исследования, заключение.
7. Статьи должны иметь научное значение, факты и идеи должны быть обоснованными и избежать плагиатства. Автор должен точно указать использованную литературу и ссылку на источники, при помощи которых он выразил свое мнение.
8. Сноски или ссылки должен быть взяты из Web of science, а также системы журналов Scopus.
9. Цитирование приводится в тексте [1, 25] Полный список литературы должен быть указан после основного текста, а алфавитном порядке.

Requirements of the articles submitted:

1. Articles should be at least 6 pages, in Times New Roman, 12 pt., 1 inter.
2. The line head should be 1,25 cm, line spacing, and the words should be automatically moved.
3. The author's full name should be on the first line from the right; the author's place of work, position, academic degree, and academic rank, email address, and phone number should be on the second line; the article title should be centered in bold, capital letters, on the third line. This information should be provided in Uzbek, English, and Russian.
4. An annotation of 60 words in the next line in three languages.
5. Key words from the next row in three languages 7-10.
6. The next line begins with the main text. The main text begins on the next line, and the article consists of four parts: the relevance of the topic, the methods and level of research, the results, and the conclusion.
7. Articles must be of scientific importance and facts and opinions in the article should be well-grounded and have an independent meaning, and they must be free of plagiarism. The author must clearly demonstrate the literature used in his or her opinion, and provide the exact sources of the extracts.
8. Quotes should be from "Web of science" and "Scopus" journals.
9. A complete list of publications should be followed in alphabetical order after the main text. Seals and references should be in the main text [1, 25].