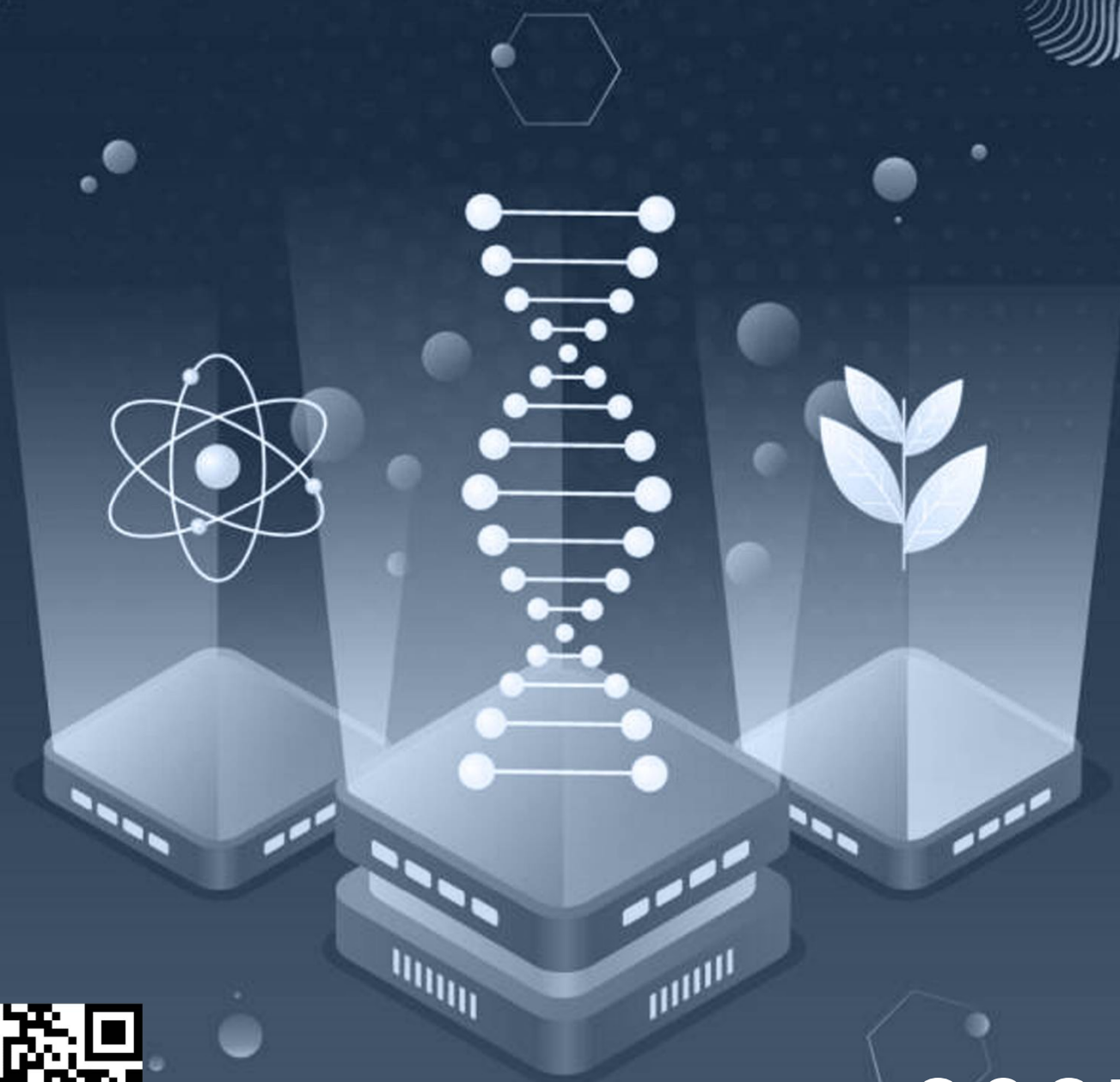


ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 3, Issue 6 **2025**

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

3 JILD, 6 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 3, HOMEP 6

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 3, ISSUE 6



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

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

№6 (2025) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2025-6>

Бош муҳаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna
Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ma'mun Universiteti NTM

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

Xudoynazarov Egambergan Madrahimovich
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
dotsent Ma'mun Universiteti NTM

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI (INGLIZ TILI)

Axmedov Oybek Saporboyevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ma'mun Universiteti NTM

Kalandarov Oybek Ruzimbayevich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM

Yakubov Muzaffar Kamildjanovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM

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 Otojonovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)
Urganch davlat universiteti

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ma'mun Universiteti NTM

Samandarova Lola Sultanovna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

FILOLOGIYA FANLARI (RUS TILI)

Cho'ponov Otanazar Otojonovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)
Urganch davlat universiteti

Ruzmetov Surojbek Allaberganovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Urganch davlat universiteti

FILOLOGIYA FANLARI (NEMIS)

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Urganch davlat universiteti

FILOLOGIYA FANLARI (O'ZBEK TILI)

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.

Goncharov Yuriy Mixaylovich

Tarix fanlari doktori, professor
Altay davlat universiteti Rossiya

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

Jumaniyozova Mamlakat Tojiyevna

Tarix fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Urganch davlat universiteti

Xo'jamuratov Umarjon Rustamovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Urganch pedagogika instituti

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

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ma'mun Universiteti NTM

Sherov Alisher Bakberganovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), 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'gli

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

Ma'mun Universiteti NTM

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Adilov Zafar Yunusovich

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Slepko Yuriy Nikolayevich

Psixologiya fanlari doktori, professor

Yaroslav davlat pedagogika universiteti

Xazova Svetlana Abduraxmanovna

Psixologiya fanlari doktori, dotsent Kostroma
davlat universiteti Belarusiya

Kalandarova Madina Baxadirovna

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

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

Nazarova Maloxat Berdiboyevna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Xudaynazarova Salomat Ruzibaevna

Tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Sultanov Samandar Maxmud o'g'li

Arxeolog (tadqiqotchi pedagog)

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: Xurshid 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

FILOLOGIYA

1. **Bekposhsha Ahmedova**
OGAHYNING “GULSHANI DAVLAT” ASARI LEKSIKASIDAGI ARABIY SO‘ZLAR
TAHLILI.....7
2. **Nasirov Abdurahim Abdumutalipovich**
O‘ZBEKISTON – XITOIY HAMKORLIGIDA XITOIY TILINING ROLI VA AHAMIYATI.....13
3. **Marg‘uba Abdullayeva**
AFROSIYOB ANTROPONIMINING TAHLILI VA TALQINI.....18
4. **Raufjon Maxmudov, Bahram Abdusharipov**
INGLIZ LEKSIKASI VA O‘ZBEK TILINING SUBSTRAT BIRLIKLARI O‘RTASIDAGI
MUNOSABAT.....23
5. **Raufjon Maxmudov, Bekposhsha Ahmedova**
OGAHYNING TARIXIY ASARLARI LEKSIKASIDA QO‘LLANGAN SO‘ZLARNING
BADIY-ESTETIK FUNKSIYALARI.....29
6. **Сайёра Самандарова**
ХОРИЖДА ТАҲСИЛ ОЛГАН ЖАДИД МАКТАБИ ЎҚУВЧИЛАРИ.....35

PEDAGOGIKA

1. **Чикалова Анна Вадимовна**
СТРУКТУРА БАЗОВОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 16-20 ЛЕТ В
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ.....43

TARIX

1. **Собиров Курбонбой**
ЎЗБЕКИСТОН ХУДУДИДА ТЕМИР ДАВРИ СУҒОРИЛИШ ТАРМОҚЛАРИ ТАРИХИГА
ДОИР БАЎЗИ БИР МУЛОҲАЗАЛАР.....50
2. **Atadjanova Dilnoza**
XIVA ME‘MORCHILIGI MEROSIDA YOG‘OCHGA ISHLOV BERISH AN‘ANALARI.....54
3. **Muborak Madrimovna Matyakubova**
XVIII–XIX ASRLARDA XIVA XONLIGI ADABIY MUHITIDA O‘ZBEK,
QORAQALPOQ VA TURKMAN SHOIRLARINING O‘RNI.....58
4. **Matnazarova Gulnoz Baxtiyorovna**
QUYI AMUDARYO REGIONIDA ENEOLIT VA BRONZA DAVRI MUNCHOQLARI
O‘RGANILISH SAHIFALARIGA DOIR BA‘ZI MULOHAZALAR.....63
5. **Эримматова Гулноза Азимбой қизи**
РОССИЯ ВА ХИВА ХОНЛИГИ БИЛАН САВДО АЛОҚАЛАРИ ТАРИХИГА
ОИД БАЎЗИ ЧИЗФИЛАР.....67

6. Абдалов Умидбек ХОРАЗМ ВОҲАСИДА ИЛК ЎРТА АСР АҲОЛИСИ ДАФН ИНШОАТЛАРИНИ ЎРГАНИШ НАТИЖАЛАРИ.....	71
7. Babayazov Umidbek Pulatovich QADIMGI XORAZM VOHASIDA IQLIM O‘ZGARISHLARI VA DEHQONCHILIK MADANIYATINING SHAKLLANISHI.....	75
8. Собиров Курбонбой ҚУЙИ АМУДАРЁ ХУДУДИ ПАЛЕОГЕОГРАФИЯ ХОЛАТИ, ЎЗЛАШТИРИЛИШ БОСҚИЧЛАРИ.....	79
9. Rajabova Dinora Shavkatovna QORAQALPOQLARNING XORAZM HUDUDIGA KO‘CHIB KELISHINING A.BOLTAYEV MATERIALLARIDA YORITILISHI.....	84
10. Разикова Дилором Кадыровна ВНЕШНЯЯ ПОЛИТИКА ЯПОНИИ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ: КЛЮЧЕВЫЕ ЭТАПЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ.....	88
11. Adamova Farangizbonu Jamol kizi, Khalliyeva Gulnoz Iskandarovna THE CHARACTER ANALYSIS OF JACK IN THE NOVEL JACK RAYMOND.....	104

PEDAGOGIKA

Чикалова Анна Вадимовна-Студентка Узбекского Государственного Университета
Физической Культуры И Спорта**СТРУКТУРА БАЗОВОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК 16-20 ЛЕТ В
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ**<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.20641644>**АННОТАЦИЯ**

В данной статье будет рассмотрена структура подготовки молодых семиборок, только начинающих переходить во взрослый спорт. Мы попытаемся разобраться как правильно построить тренировочный процесс, что нужно добавить, а что убрать для эффективного роста результатов молодых спортсменок, при этом сохраняя их здоровье и не травмируя.

Ключевые слова: семиборье, подросток, результат, тренировочный процесс, дисциплина, подготовка.

Chikalova Anna Vadimovna-O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti talabasi**YENGIL ATLETIKA YETTIKURASHIDA 16-20 YOSHLI AYOL SPORTCHILARNI
TAYYORLASHNING ASOSIY JARAYONINING TUZILISHI****ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada kattalar sportiga endigina kirib kelayotgan yosh yetti kurashchilarni tayyorlash tuzilmasi ko'rib chiqiladi. Biz mashg'ulot jarayonini qanday to'g'ri tuzish kerakligini, yosh sportchilarning natijalari samarali o'sishi uchun nimalarni qo'shish va nimalarni olib tashlash kerakligini, shu bilan birga ularning sog'lig'ini saqlab qolish va jarohatlamaslik kerakligini aniqlashga harakat qilamiz.

Kalit so'zlar: yettikurash, o'smir, natija, o'quv jarayoni, intizom, tayyorgarlik.

Anna Vadimovna Chikalova-The Student Of Uzbek State University Of
Physical Education And Sports**THE STRUCTURE OF THE BASIC PROCESS OF TRAINING FEMALE ATHLETES
AGED 16-20 IN ATHLETICS HEPTATHLON****ANNOTATION**

This article will examine the structure of training young heptathletes who are just starting to move into adult sports. We will try to figure out how to properly build a training process, what needs to be

added and what needs to be removed for effective growth of results of young athletes, while maintaining their health and not injuring them.

Keywords: heptathlon, teenager, result, training process, discipline, preparation.

ВВЕДЕНИЕ И АКТУАЛЬНОСТЬ

Как известно, лёгкая атлетика является королевой спорта, и не спроста, ведь она очень богата своим разнообразием видов, каждый из которых выглядит изящно и невероятно грациозно. Это бег на различные дистанции, несколько видов прыжков и метаний, и даже спортивная ходьба, поэтому каждый спортсмен, который выбрал лёгкую атлетику, сможет найти именно тот вид, который будет ему по душе. Но порой определиться с видом бывает крайне сложно, иногда спортсмену нравятся сразу несколько видов и при этом каждый из них получается довольно успешно. Для таких случаев в лёгкой атлетике и существуют многоборья, состоящее у мужчин из 10 видов а у женщин из 7.

Мы будем рассматривать конкретно семиборье, поскольку у десятиборья своя специфика и есть отличия в структуре видов, а также подготовка мальчиков существенно отличается от девочек.

Соревнования в семиборье проходят в 2 дня, а виды регламентированно идут по порядку. В первый день: бег на 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра и бег на 200м; а во второй: прыжок в длину, метание копья и бег на 800м.

Нынешний рекорд мира в семиборье принадлежит американской спортсменке Джеки Джойнер-Керси, установленный в 1988 году – 7291 очко. Из-за сложности этого вида, в настоящее время, по сравнению с отдельными беговыми или прыжковыми видами, в семиборье выступают гораздо меньше спортсменок. К сожалению, зачастую спортсменка только переходящая во взрослый спорт, вынужденно прекращает выступать в семиборье, из-за приобретенных травм, впоследствии неграмотной подготовки юной спортсменки, либо из-за отсутствия роста результатов, связанное также с неправильно-подобранной работой.

МЕТОДЫ И УРОВЕНЬ ИЗУЧЕННОСТИ

Целью исследования служит предотвращение вынужденного окончания карьеры в семиборье после подросткового периода и привлечение молодых спортсменок во взрослый спорт.

Задачи: провести анализ сильнейших многоборков мира и исходя из статистики составить приблизительный план подготовки спортсменок 16-20 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Как известно, возраст с 16 до 20 лет является юношеским. В лёгкой атлетике это один из самых тяжёлых этапов для спортсменов. В этот период спортсмены уже не могут называть себя детьми, но и взрослыми тоже ещё не являются, иными словами – это этап перехода из детского спорта во взрослый.

Многие легкоатлетки начинают свою спортивную карьеру именно с семиборья, поскольку в юном возрасте сложно определиться с каким-либо конкретным видом, и на начальном этапе тренировочного процесса идёт общее развитие и осваивание понемногу техники каждого из видов. Далее, когда спортсменка уже подрастает она либо концентрируется на определенном виде, либо продолжает карьеру в семиборье.

По статистике и средне-арифметическим подсчётам было выявлено, что сильнейшие семиборки мира на 2025 год, достигли своих наивысших результатов в семиборье примерно в 28 лет. Ниже приведена таблица (см.табл1) :

Из таблицы1 мы видим что в среднем, свои лучшие показатели спортсменки набирали будучи уже в довольно зрелом возрасте. Поэтому можно сказать что семиборье не является ранним видом, однако достижение таких результатов к 28 годам это плоды многолетней подготовки с юного возраста.

До 16 лет девочкам как правило не включают в программу семиборье, поскольку это слишком тяжёлый вид для юных спортсменок, его заменяют специально адаптированным под детей троеборьем или четырёхборьем. Далее уже с 16 лет спортсменки начинают

выступать в семиборье, но с различиями в снарядах (ядро – 3кг; копье – 500гр; высота барьеров – 76см). И лишь после 18 лет, наступает переход во взрослое многоборье.

№	Имя	Результат (в очках)	Возраст
1	Нафиссату Тиам	7013	23
2	Катарина Джонсон-Томпсон	6981	26
3	Нор Видтс	6707	28
4	Анна Холл	6988	22
5	Анук Веттер	6867	29
6	Ксения Кришан	6651	28
7	Екатерина Воронина	6346	29
8	Талия Брукс	6408	29
9	Мишель Этерли	6465	29
10	Чари Хокинс	6456	33

Таблица1

Подсчёт: $(23+26+28+22+29+28+29+29+29+33)/10 = 27,6 \approx 28$

Тренировочный процесс. При построении тренировок важно понимать, что нагрузки 16-20 летних спортсменок значительно отличаются от нагрузок более взрослых или молодых. И здесь главный принцип, которому следует придерживаться – это принцип постепенности. Нагрузки должны увеличиваться плавно и постепенно, без резких скачков вперёд. [1]

Объём. Начиная с 16 лет, растёт количество самих тренировок. Если до этого спортсменкам хватало 3-4 тренировки в неделю, что в месяц составляло 12-15, а в год 175-190, то теперь количество должно увеличиться минимум до 5 тренировок в неделю, 20-23шт в месяц. Также в этом возрасте должен присутствовать минимум один учебно-тренировочный сбор на 25-30 дней. И таким образом количество тренировок за один год у 16 летних семиборок составляет порядка 250-265шт.

В 17 лет количество тренировок в год может быть немного увеличено, либо пока остаться прежним.

В 18 лет нужно уже набирать в год примерно 280-290 тренировок, это означает что иногда нужно будет включать по 2 тренировки в день, в основном для этого спортсменки отправляются на учебно-тренировочные сборы.

Ну и к 20 годам, когда спортсменка уже является взрослой, её тренировочные объёмы в год уже должны достигать минимум 320-335шт. То есть в неделю по 5-6 тренировок, а в месяц по 22-24, при этом хотя бы 3 месяца из 12 должны состоять из 33-35 тренировок.

Конечно же эти цифры лишь приблизительны, ведь нужно учитывать и соревновательные периоды, когда семиборкам дают больше отдыха. Также не стоит забывать о том, что каждая спортсменка индивидуальна, и каждый по-разному реагирует на нагрузки. Кому-то нужно большее количество тренировок, а кто-то наоборот может показывать результаты сильнее и на меньшем объёме. Еще важно помнить что физическое состояние спортсменки напрямую зависит от эмоционального, поэтому иногда, когда спортсменка находится в подавленном душевном состоянии, к примеру в депрессии, лучше где-то пропустить тренировку и не доработать, чем перегрузить организм, увеличивая риск получения травмы. [2]

Физическая подготовка. Как правило, первостепенной задачей для тренеров, которые работают с детьми, только начинающими заниматься лёгкой атлетикой, стоит развитие физических качеств. Причём нет выделения какого-то конкретного, внимание уделяется одинаково и силе, и скорости, и ловкости, и выносливости, и гибкости. В детском периоде все эти качества развиваются гораздо стремительнее и проще чем в подростковом. Поэтому

важно, особенно для семиборков, с раннего возраста уделять должное внимание каждому из них, это заложит крепкий фундамент для дальнейшего совершенствования.

Семиборки, начиная с 16 лет, продолжают развивать физические качества, но уже несколько иначе чем раньше.

Сила. До 16 лет, семиборки развивают силу в основном базовыми упражнениями с собственным весом, которые включаются практически в каждую тренировку понемногу. Это элементарные приседания, отжимания, ходьба выпадами, скручивания, вставания на повышенную опору и тому подобное. Но когда спортсменка подрастает, выполнять упражнения с собственным весом становится уже легко и сила от этого в какой-то момент перестаёт увеличиваться. Тогда в тренировочный процесс включается штанга и упражнения с отягощениями.

С 16 лет спортсменка начинает работать с весами, постепенно увеличивая их. Ключевое слово «постепенно», ведь если нагрузить спортсменку сразу тяжёлой штангой, из-за отсутствия должной силы, она просто травмируется. Поэтому начинать стоит работать с блинчиками 5-15кг. Позанимавшись некоторое время (3-4 недели) с ними, можно потихоньку переходить на штангу (20кг). Освоив пустой гриф, можно добавлять блины 2.5-5кг, и таким образом постоянно увеличивать веса, наращивая силу. При этом в 16 лет веса штанги должны составлять примерно половину от массы спортсменки, а в 17-18 лет примерно соответствовать её весу.

К 20 годам семиборки выходят уже на довольно серьёзные веса штанги, превышающие собственную массу тела. Они выполняют упражнения со штангой на постоянной основе по 2-3, а то и 4 раза в неделю. Самыми основными упражнениями являются: рывки, присед, полуприсед, толчки (от груди и из-за головы), выпрыгивания, жим лёжа и вставания на повышенную опору. Ближе к соревнованиям, объём весов уменьшается, и упражнения делаются больше на скорость. [3]

Некоторые тренеры считают корректным давать работу со штангой детям до 16 лет. Иногда у юных спортсменов благодаря этому получается даже успешная спортивная карьера. Однако задача тренера состоит не только в том чтобы ребёнок показывал высокие результаты любыми способами, на его плечах также лежит ответственность за будущее здоровье спортсмена, и его показатели во взрослом спорте.

В детском возрасте у ребёнка ещё не до конца сформирован позвоночник и суставы, а нагрузки со штангой могут деформировать и затормозить нормальное развитие организма, и возможно это не будет ощущаться сразу, но через несколько лет у спортсмена могут возникнуть серьёзные и даже непоправимые проблемы со здоровьем. Поэтому не стоит перегружать детский организм, пусть лучше ребенок не добьётся большого успеха в юношеском спорте, зато будет показывать высокие результаты во взрослом и при этом останется здоров.

Скорость и ловкость у детей до 16 лет развивают в основном за счёт подвижных игр, таких как футбол, баскетбол или гандбол, а также различными эстафетами или полосами препятствий, где нужно перепрыгивать, обогать, метать и тому подобное. Упражнения в игровом формате дети воспринимают гораздо лучше, и сами того не замечая выполняют много ускорений и координационных движений.

С 16 лет для развития скорости семиборкам не будет хватать игровых тренировок, для этого требуются уже специальные упражнения. В основном подключают больше коротких ускорений от 30 до 80м на время во всю силу. Также, для увеличения темпа и быстроты опускания ног, спортсменкам ставят фишки, которые они стараются преодолеть как можно быстрее, постепенно, у спортсменки развивается мощность стопы, и расстояние между фишками увеличивается. Более зрелые спортсменки 18-20 лет широко используют резины, а также быстрый бег с отягощением в тренировочном процессе, для развития скорости опускания и поднимания ног и работы рук.

Для поддержания же ловкости и разнообразия однотипной работы, семиборкам также оставляют игровые тренировки, ведь они хорошо подходят как детям и подросткам, так и взрослым спортсменкам, заставляя их нестандартно двигаться в пространстве.

Развитие выносливости у юных спортсменок происходит за счёт многократного повторения упражнений с коротким промежутком отдыха, а также кроссами и повторным бегом дистанций от 100 до 350м.

Начиная с 16 лет, развивать выносливость продолжают теми же повторными бегами и кроссами, однако теперь уже дистанции и сам темп бега увеличиваются, и могут достигать 250-500м. Также включаются темповые кроссы 1,5-3км.

С 18 лет и выше выносливость у спортсменок развивается уже не так активно как прежде, поэтому нужно постоянно уделять этому качеству должное внимание. Упор становится больше именно на специальную выносливость для бега на 800м, который семиборкам предстоит бежать заключаяющим видом на усталости. В тренировочный процесс включаются такие работы как: бег по 200м во всю силу 3-5 раз с отдыхом 1,5-2мин; бег 600+200м через 2-3мин отдыха; темповые кроссы 2-3км; бег по 400м от 5 до 10 раз, бег по 1км 3-4 раза и т.п.

Каждую тренировку на выносливость тренер засекает секундомером и записывает результаты. В процессе работы, результаты сравниваются с более ранними и спортсменка стремится их улучшить.

Ну и пятое качество – гибкость, которое на первый взгляд кажется не столь важным, является большим помощником улучшения результатов. Для спортсменок, специализирующихся в семибории, гибкость крайне важна, поскольку каждый из семи видов включает в себя сложные технические движения, требующих мышцы растягиваться. Чем лучше у спортсменки будет развита гибкость, тем амплитуднее будут её движения, и тем легче будет ей выполнять прыжки, метания и бега.

Гибкость возможно развить в любом возрасте, просто с годами это будет даваться всё сложнее и сложнее. Каждую семиборку с детства приучают к базовой растяжке, добавляя её в основном в конец тренировки, а также возможно включая некоторые элементы растяжки в динамике, во время выполнения специальных беговых упражнений.

Начиная с 16 лет, в тренировочный процесс добавляется больше специальной гибкости - растяжка, в которой спортсменка имитирует элементы движений, которые непременно присутствуют в определенном виде семиборья. К примеру для бега на 100м с барьерами это – наклон вперёд в барьерном седе; для прыжков в высоту – мостики и т.п. Но и общая растяжка также включается в конце практически каждой тренировки, ведь если не поддерживать её постоянно, гибкость теряется.

Техническая подготовка. Достижение высоких результатов в семиборье невозможно без хорошо отточенной техники выполнения движений в каждом из семи видов. Спортсменкам до 16 лет, в тренировочном процессе, делают упор больше на физическую подготовку, прокачивая фундаментальные мышцы. Для работы над техникой юным спортсменкам включают в тренировку в основном подводящие, имитационные упражнения, а конкретно технике уделяют не так много внимания, обучают только самим азам, чтобы дать представления о видах.

Начиная с 16 лет, когда спортсменка физически хорошо готова, её мышцы и связки прокачаны, в подготовку включается всё больше технических тренировок, на отработку каждого вида. По ходу работы определяются толчковые ноги, для прыжковых видов и барьеров, и исходя из этого уже начинается усиленная работа над техникой.

Значение каждого вида. За каждый вид в семиборье даётся определённое количество очков, которое является составляющим общей суммы семиборья. У одних спортсменок преобладают прыжковые и метательские дисциплины, у других беговые, а у некоторых хорошо получаются все семь видов, без сильного отставания какого то из них. Как правило у каждой семиборки есть так называемый ударный вид, то есть вид который получается у неё лучше всего, и за который она получает больше всего очков в семиборье. Обычно над

ударным видом стараются работать больше, чтобы выжать из него максимум, и он дал ещё большее количество очков.

Но параллельно с этим, не забывают и про остальные виды, те которые дают меньше всего очков, тоже получают особое внимание и отработку в тренировочном процессе. Вообще в семиборье не следует пропускать работу над каким-то видом, ведь все они одно целое и каждый должен получить внимание, просто некоторые виды получают его больше, а некоторые меньше.

Для того чтобы лучше понять значение каждого вида на общую сумму семиборья, был проведён анализ результатов пяти лучших спортсменок 18-19 лет на 2024 год. (см.табл2)

	Имя, возраст	Сумма	100м/б	Высота	Ядро	200м	Длина	Копье	800
1	Жана Кошак, 18 лет	5977	13.40 1065	1.80 978	12.16 672	25.12 876	6.21 915	42.66 719	2.25.31 753
2	София Якушина, 18 лет	5957	13.52 1047	1.75 916	9.82 518	24.08 973	6.09 877	39.02 649	2.09.16 977
3	Саролта Кризт, 18 лет	5956	13.64 1030	1.66 806	10.99 595	23.62 1018	6.10 880	41.11 689	2.11.67 941
4	Пиа Мезинг, 19 лет	5879	13.73 1017	1.65 795	12.59 701	24.75 910	6.00 850	46.97 802	2.21.29 807
5	Люся Аклин, 18 лет	5755	13.81 1005	1.63 771	13.42 756	24.42 941	5.90 819	42.36 713	2.25.43 752

Таблица2

Как мы можем видеть в таблице2, примерный результат мирового уровня у девочек 18-19 лет составляет 5800-5900 очков. Каждая из пяти спортсменок по-разному набирала данные результаты. Единственный вид, который примерно на одном уровне у всех них это бег на 100м с барьерами, он же и является ударным для каждой. В основном отстающими выступают метательские дисциплины, у второй девушки это особенно заметно, что говорит об отсутствии должного внимания на толкание ядра и метание копья в тренировочном процессе.

Таким образом, семиборки, особенно те которые только переходят во взрослый спорт, не имеют равномерности в видах, лишь некоторые справляются с этим, но в большинстве случаев всё таки есть сильные выделения в некоторых дисциплинах, которые заметно ухудшают общую сумму семиборья. С годами тренировок, постепенно подтягиваются отстающие виды, но это требует терпения и сил, ведь в семиборье входят виды, которые сложно совместимы друг с другом, и улучшение какого-нибудь одного, может ухудшить другой, за этим нужно постоянно следить. [4]

Психологическая подготовка. В семиборье невозможно достичь высоких результатов без психологической подготовки. Она особенно важна для спортсменок подростков, поскольку им нужно переходить из детского спорта во взрослый, а это не так просто.

Семиборки с 18 до 20 лет уже не имеют права соревноваться с детьми, конечно есть специальная категория соревнований для юниоров, но в основном им приходится бороться за медали уже со взрослыми, опытными спортсменками, из-за чего и возникают психологические барьеры.

Подростковый возраст является очень эмоциональным этапом жизни. В этот период формируются основные взгляды на жизнь и происходит внутренняя перестройка отношения к людям и миру в целом. Поэтому у подростков, особенно у девочек могут часто быть перемены настроения, состояния апатии или депрессии и т.п. В такие моменты, если тренер не сможет отрегулировать нагрузку, опираясь на внутреннее состояние спортсменки, она запросто может травмироваться. Чтобы избежать подобных ситуаций, задача тренера – правильно настроить спортсменку на тренировке, и зарядить её позитивом. [5]

Однако тренер не всегда может быть способен помочь спортсменке на моральном уровне, поэтому семиборка должна сама уделять психологии особое внимание, чётко определить свои цели, и научиться по-настоящему верить в себя. От того сможет ли спортсменка преодолеть внутренние препятствия, выступающие в роли страхов и неуверенности, будет зависеть её будущая карьера.

ВЫВОД

Тренировочный процесс семиборки подростков наполнен мелкими деталями, и трудностями. Путь от детского спорта к взрослому никогда не даётся просто, многие не могут справиться с этим этапом и уходят из многоборья. Однако если спортсменке удастся вместе с тренером грамотно пройти каждый этап подготовки и остаться при этом здоровой, она может добиться больших успехов в будущем.

Иктибослар / References / Сноски

1. Как быть здоровым. Гоголан М.Ф., Соловьева А.И. М.: Советский спорт 2002 384 с. 25000
2. Критерии определения индивидуального профиля физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов-семиборки // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. Мирошниченко С.И. 2022. Т.2. №3. – С. 31-38.
3. 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.)
4. Легкоатлетические многоборья. Куду Ф.О. – М.: Физкультура и спорт, 1990, 56 с.
5. Сравнительный анализ взаимосвязи видов в женских легкоатлетических многоборьях / Б.В.Ермолаев, В.В.Мехрикадзе, А.Б.Лампего // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т.22, №1. – С.75-81. DOI: 10.14529/hsm220111.

«MAMUN SCIENCE» JURNALI

3 JILD, 6 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 3, HОMEP 6

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 3, ISSUE 6

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot 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