



ISSN 2091-5446

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI
САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕСИТЕТ
SAMARKAND STATE UNIVERSITY

ILMIY Axborotnoma

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК
SCIENTIFIC JOURNAL

GUMANITAR FANLAR SERIYASI

Filologiya - Pedagogika - Psixologiya

№6 (118)

2019

X. A. Akramova Ta'lim muassasalarida innovatsion va ilmiy-tadqiqot faoliyatining me'yoriy va metodologik asoslari	61
K. Maxkamova The importance of intercultural communicative competence in English as a foreign language lessons	64
G. M. Davronova, Sh. Sh. Shaykulov Bo'lajak musiqa o'qituvchilarda pedagogik texnikani shakllantirishning pedagogik va psixologik jihatlari	67
K. A. Tuxtabekov Oliy o'quv yurtidan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha amalga oshirilgan huquqiy tadbirlar	71
I. B. Aminov, A. I. Inatov O'quv jarayonini tashkil etishda modellashtirish vositalaridan foydalanish	74
O. E. Toshmurodov O'zbek kurashining dunyoda ommaviylashuvi tahlili	78
V. Q. Begimqulova Innovatsion texnologiyalar va usullardan foydalanish orqali o'qitish sifatini oshirish shartlari	82
H. C. Тойчиева Проблемы обучения русскому языку в национальной аудитории	84
S. To'ychiyeva Oilada yoshlarning internet tarmog'idan foydalanish madaniyatini shakllantirish	87
N. Shodiyev, D. Sulaymanova, R. Tuxtasheva O'rta Osiyo mutafakkirlari merosi yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash vositasi sifatida	90
T. Sh. Karshiyeva Yevropada xorijiy til o'rgatishning ilk tajribalari	94
M. Rahimqulova, Sh. Usanov Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy tamoyillari	98
T. Османова, Р Уразова Воспитательный процесс в развитии патриотизма у студентов, посредством культурно-досуговой работы на педагогическом факультете САМГУ	103
D. I. Tosheva O'quvchilarni ekologik qadriyatlar vositasida tarbiyalashning ayrim yo'llari	105
O. Ж. Дадабаев Повышение физической подготовленности юношей учебно-тренировочных групп по борьбе дзюдо	109
I. U. Izbosarov, Z. B. Sultonova O'quvchilar texnik ijodkorligining loyihalashga o'rgatishdagi o'rni	112
Yu. A. Ahrorov, N. Sh. Mirzoeva Talabalarda konfliktologik kompetentlikni shakllantirishning nazariy asoslari	117

интереса к истории, традициям, культуре своего народа. Уникальная роль музея заключается в том, что он способен одновременно влиять на интеллектуальную, эмоциональную и моральную сферы, предоставляет возможность получить опыт непосредственного личного контакта с историей и культурой, влияет на формирование и развитие личности студентов. На воспитательный процесс на наш взгляд, как нельзя лучше способствуют средства музейной педагогики.

Для активизации воспитательного процесса и дальнейшего развития художественно-творческих способностей студенческой молодежи университета с начала учебного года в кружках факультета составляются планы мероприятий, где студенты сами составляют сценарий мероприятия, театральные постановки и сами же в них участвуют. Это дает возможность молодежи творчески подойти к делу, претворить в жизнь свои идеи, ближе познакомиться с традициями и обычаями. На всех факультетах Университета есть одаренные студенты, которые принимают активное участие в мероприятиях факультета и университета, научно-практических конференциях, конкурсах, олимпиадах. Одним из творческих видов, пользующихся популярностью среди молодежи является КВН, где дается возможность проявить и развить свои таланты, способности.

Каждый человек, живущий в Узбекистане, должен знать откуда он родом, кто его предки, гордиться традициями своей страны, ее историей, культурой и чувствовать себя частью большого государства. Поэтому проблема патриотического воспитания должна выйти на достойный уровень. Сегодня жизнеутверждающий призыв «Наши дети должны быть сильнее, умнее, мудрее и, конечно же, счастливее нас!» занял прочное место в сознании и сердце каждого из нас, родителей, педагогов и широкой общественности.

Литература

1. Мирзиёев Ш.М. Мы вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство Узбекистан. – Т.: Узбекистан, 2016. – с 40
2. Гайбуллаев Н. Педагогика. – Ташкент, 2011. – с 15
3. Агапова, И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе. - М., Айрис-пресс, 2002. – 224 с.
4. Историческое краеведение. – М., 1980. – с 34
5. Кобылянский, В. А. Национальная идея и воспитание патриотизма // Педагогика-1998-№ 5 - с. 52
6. <http://www.ziyounet.uz>

UDK: 37; 371; 147

O'QUVCHILARNI EKOLOGIK QADRIYATLAR VOSITASIDA TARBIYALASHNING AYRIM YO'LLARI

D. I. Tosheva

Buxoro davlat universiteti

Annotatsiya. Ushbu maqolada suv va uning tirik mavjudot uchun zarurati, suv resurslari va undan to'g'ri foydalanish, tabiiy unsur bo'lmish suvning inson salomatligi va muhurligi haqida ma'lumot berilgan. Shuningdek, ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini ekologik tarbiyalashda suvni qadriyat sifatida qarab, uni dars jarayonida mavzular kesimida shakllantirish omillari talqin qilingan. Ekologik ta'lim-tarbiyada suv haqidagi bilimlar, suvni isrof qilmaslik, uni asrash haqidagi ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim, tarbiya, boshlang'ich ta'lim, ekologik tarbiya, suv, qadriyat, dars jarayoni, ekologik ta'lim, jamiyat qoidalari, maqollar, "Avesto", suvni asrash.

Методы обучения учеников с помощью экологических ценностей

Аннотация. Эта статья содержит информацию о здоровье и важности воды и ее использовании для живых существ, об использовании водных ресурсов и их рациональном использовании, а также о важности природной воды для природных элементов. Наряду с этим в данной статье раскрываются факторы формирования экологического воспитания у учеников начальных классов в разрезе тем в процессе урока с признанием воды в качестве ценности. В экологическом воспитании и обучении приведены сведения о воде, включающие рациональное использование воды и бережное к ней отношение.

Ключевые слова: обучение, воспитание, начальное образование, экологическое воспитание, вода, ценность, процесс урока, экологическое обучение, общественные правила, пословицы, «Авеста», бережное отношение к воде.

The methods and ways of teaching pupils through ecological values

Abstract. This article is about the health and importance of water and its use for living things, about the use of water resources and their rational use, as well as about the importance of natural water for natural elements.

This article also explores the value of water in the environmental education of elementary school students, and how it is shaped by topics in the classroom. Environmental education provides information on water, information on how to avoid wastage and protection of water

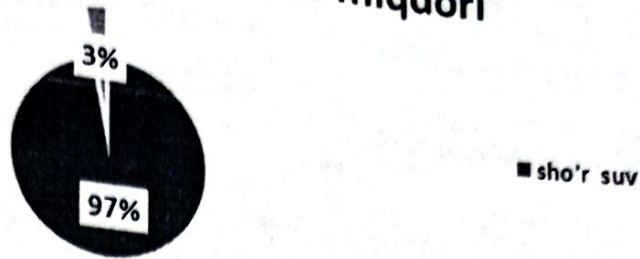
Keywords: education, upbringing, primary education, ecological upbringing, water, value, educational process, environmental education, community rules, proverbs, Avesto, water preservation.

Bugungi ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotda o'quvchi-yoshlarni ekologik jihatdan barkamol qilib tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki ekologik tarbiya mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan rivojlanayotgan davrda har qachongidan ham muhim hisoblanadi. Ekologik ta'lim-tarbiyada suv haqidagi bilimlar, suvni isrof qilmaslik, uni asrash asosiy o'rinda turadi. Chunki suv tomchisida hayot mujassam. Suv – tiriklik kafolati. Suv – tabiiy unsur, ilohiy qudrat, tabiatning bir bo'lagi. Uni behuda sarflash kelajakka nisbatan qilingan xiyonat va e'tiborsizlik bilan barobardir. Suv – tabiatning qimmatbaho resursi bo'lib, biosferaning mavjudligini ta'minlovchi moddalar almashinish jarayonlarida o'ta muhim rol o'ynaydi. Suvning qudratli kuchi haqida akademik V.I.Vernadskiy shunday yozadi: "Suv bizning sayyoramizning shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynagan. Hech qanday tabiiy kuch o'z ta'siri bo'yicha eng asosiy, eng qudratli, geologik jarayonlarni tartibga solishda suv bilan bellasha olmaydi" [2, 91]. Suv har doim va har vaqt biosferaning muhim qismini tashkil etib, insonlar yashash muhitining ajralmas qismi bo'lib qoladi. Atrof-muhitimizning mavjudligini ta'minlashda zaruriy vosita bo'lib, sayyoramizdagi butun tirik organizmlarni, eng avvalo, butun insoniyatning yashashi uchun sharoit yaratadi. Shuning uchun ham suvga "Yerning qon tomir tizimi" deb ta'rif berilishi bejiz emas. Xalqimiz azaldan ushbu bebaho ne'matni yuksak qadrlab „Suvga tupurma“, „ Quduqqa tosh tashlama“, „ Ariqqa suprundi tashlama“ kabi o'gitlarni bejiz aytishmagan. Buyuk allomamiz Muhammad Muso al- Xorazmiy (782-847 yy) risolalarining birida bunday deb yozadi: " Bilingki, daryoning ko'zlari yoshlansa, uning boshiga g'am-kulfat tushgan bo'ladi. Odamlar daryodan mehringizni darig' tutmanglar" [3, 11]. Daryoning yoshli ko'zlari deganda al-Xorazmiy nimani nazarda tutgan ekanlar? Ehtimol, u daryo suvini ortiqcha isrof bo'lishni nazarda tutgandir? Vaholanki, buyuk bobomiz eng avvalo daryo bilan odamlarni bir-birini tushunishlari va til topishlari o'zaro mehr-muhabbat qo'yishlarini nazarda tutgan.

Butun dunyoda suv hayot manbasi sifatida qaralsa, O'rta Osiyoda bu muqaddas bir tilsim sifatida e'zozlanadi. Qadim o'tmishga nazar soladigan bo'lsak, "Avesto"da ham suvni muqaddas bilganlar. Islom olamida ham suv poklik, halollik va hayot ramzi sifatida qaralgan. Chunki sayyoramizda o'simliklar va hayvonot dunyosining tarqalishi va ularning yashashi uchun zarur sharoitning mavjudligi, albatta, suv bilan bog'liq. Qayerda suv ziyoda bo'lsa, u yerda butun tirik mavjudot gullab-yashnaydi va ko'payadi, aksincha, suv kam yoki umuman yo'q bo'lsa, hayotning o'zi ham bo'lmaydi. Suv insoniyat madaniy hayotining shakllanishi va taraqqiy etishida sayyoramizdagi boshqa tabiiy resurslarga nisbatan sezilarli rol o'ynaydi. Suvning sanoat va qishloq xo'jaligidagi ahamiyati beqiyosdir. Uning maishiy ehtiyojlarni qondirish uchun zarur vosita ekanligi hech kimga sir emas. Suv inson organizmi, barcha o'simlik va hayvonlar tarkibini tashkil qiladi. Ko'plab tirik mavjudotlar uchun yashash muhiti vazifasini bajaradi. Suv tabiatda aylanma harakat qilib, yer yuzasini shakllantirishda ishtirok etadi. Atrof-muhitning gidrologik va gidrogeologik tarkibining shakllanishida bizning sayyoramiz uchun xos bo'lgan suvning umumbashariy aylanma harakati katta ahamiyatga ega.

Ma'lumki, dunyo miqyosida ushbu bebaho ne'matni asrash, undan oqilona foydalanishga alohida e'tibor beriladi. Xususan, suv resurslari bilan bog'liq muammolarni bartaraf etish, ularni asrash va tiklash uchun aniq choralar ko'rilmogda. Ammo obi hayotdan oqilona foydalanish, oqova suvlarning ifloslanishi kabi holatlarning uchrab turishi achinarlidir. Yer sharining ko'plab tumanlarida toza ichimlik suvi yetishmovchiligi muammasi asosiy muammoga aylanib bormogda. Yer yuzida aholi sonining tobora ko'payib borayotganligi insoniyat oldida turgan qator muammolarni insonlarning o'zlari hal etishlarini taqozo qilmogda. Aholini oziq-rivojlantirilmogda. Aholini ish bilan ta'minlash muammosini hal etish uchun qishloq xo'jaligi jadal sur'atda sanoat korxonalari, energetika, texnika-transport, turli ma'muriy va turar joy binolari va boshqa obyektlar barpo qililmogdaki, bu hol tabiatning eng noyob ne'matlaridan biri hisoblangan chuchuk suvga bo'lgan talabning yildan ming km²ni tashkil etadi, shundan Osiyo qit'asida 13.2, Janubiy Amerikada 9.5, Shimoliy va Markaziy Amerikada 6.5, Yevropada 6.2, Afrikada 4.0 va Avstraliya va Okeanlarda 1.6% miqdorda chuchuk suv mavjud. Yer yuzining uchdan ikki qismi suvliklardan iborat bo'lib, uning 97% dengiz suvlari(sho'r) va 3% chuchuk suvlardan iborat.

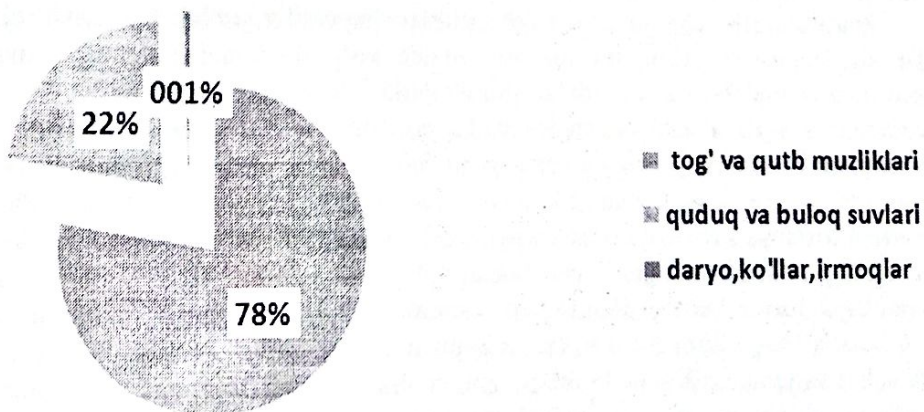
Yer sayyorasidagi suv miqdori



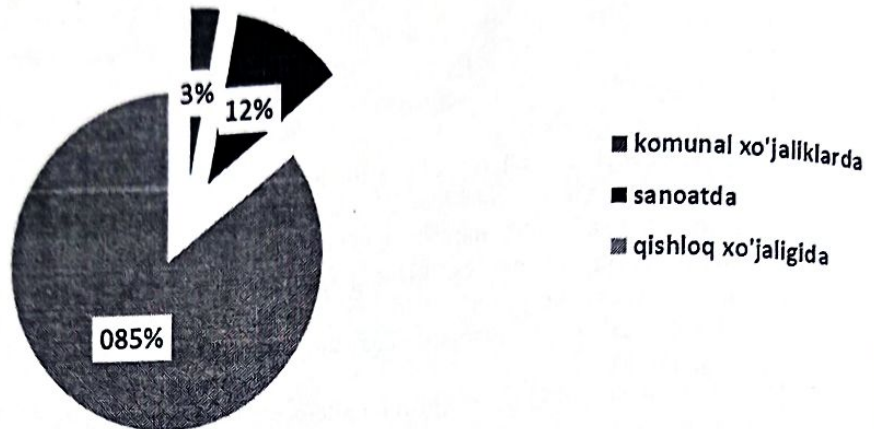
Mana shu 3% chuchuk suvlarni 77.6% ni tog' va qutb muzliklari suvi, 21.8% ni grunt(tuproq) (quduq, buloq) suvlari, 0.6% yuza suvlari (daryolar, ko'llar va irmoqlar) tashkil etadi. Agar dunyo miqyosida olib qaralsa, chuchuk suvdan foydalanish bo'yicha sanoat korxonalarida oldingi o'rinda, undan keying o'rinda esa qishloq xo'jaligi turadi. Bu holat O'zbekiston Respublikasida aksincha, chuchuk suvni eng ko'p sarf qiladigan tarmoq qishloq xo'jaligi hisoblanadi. O'zbekistonda suvdan foydalanish sohalari va ularda ishlatiladigan suv ulushi (3% kommunal xo'jaliklarda, 12% sanoatda va 85% qishloq xo'jaligida).

Tabiiy suvlar tarkibida 65 ga yaqin mikroelementlar aniqlangan bo'lib, ulardan 20 tasi insonlar, jonivorlar va o'simliklar hayoti uchun juda zarur. Ular tirik organizmlar va o'simlik to'qimalarida, shuningdek, hayvonlar tanasida faol moddalar bilan birikib, muhim biokimyoviy jarayonlarda qatnashadilar. Tirik organizmlar hayoti, ayniqsa, inson salomatligi uchun mis, rux, yod, marganes, kobalt, temir kabi mikroelementlar hamda kalsiy, kaliy, natriy, fosfor singari kimyoviy elementlar nihoyatda zarur. Lekin bunday makro va mikroelementlar tirik organizmlar uchun juda oz miqdorda kerak bo'ladi. Shuning uchun, ularning me'yorini bilish muhim ahamiyatga ega. Bu moddalar organizmga suv, oziq-ovqat mahsulotlari bilan kirib, uning elementlarga bo'lgan ehtiyojini qondirib turadi. Agar makro va mikroelementlar organizmlarda yetishmasa, turli kasalliklar kelib chiqadi. Masalan, inson organizmida yod elementi me'yor darajada bo'lmasa buqoq kasalligi, kalsiy va fluor elementi yetishmasa tishlarning "kariyes" kasalligi kelib chiqadi. Aksincha, kalsiyning me'yordan ko'p bo'lishi buyrakda tosh hosil bo'lishiga, fluor esa "flyuroz" kasalligining kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Suv ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan jarayonlarni tasavvur qilish uchun suvning tirik organizmlar uchun ahamiyati to'g'risida qisqacha to'xtalib o'tamiz. Yer yuzida yashovchi har qanday tirik mavjudot tanasining asosiy qismini suv tashkil qiladi. Shuningdek, balog'at yoshiga yetgan kishilar tana og'irligining yarmidan ko'p qismini suv tashkil qiladi. Yosh ulg'ayib borishi bilan inson tanasida yog' to'planishi tezlashib, suv miqdori kamaya boradi. Organizmdagi suvning 70% i protoplazmalar to'qimasida, 7% i qon tomirlarida (qon plazmasini hosil qiladi), 23% i to'qimalarni yuvib turish uchun sarf bo'lar ekan.

Chuchuk suvning tarmoqlar bo'yicha taqsimlanishi



O'zbekistonda chuchuk suvdan foydalanishning tarmoq sohalari bo'yicha ulushi



Shunday ekan suvning inson organizmi uchun qay darajada ahamiyatli ekanligini biz bolalarga yoshligidan tushuntirmog'imiz undan to'g'ri foydalanishlari haqida ma'lumot bermog'imiz darkor. Bu uchun maktab o'quv dasturiga boshlang'ich sinfdan boshlab atrofimizdagi olam va tabiat darslarida suv va uning tuzilishi uning tirik organizmlar uchun ahamiyati nazariy jihatdan yoritib o'tilgan. Maktabga ilk qadamini qo'ygan bola men dunyoni angladim, hamma narsani bilaman, shuning uchun maktab boryapman, degan fikr bilan yashaydi. Lekin keyinchalik ilm orqali dunyoning sir-u sinoatlarini nazariy jihatdan bila boshlagandan so'ng, hali ko'p narsani o'rganmog'im darkor, degan xulosaga keladi. Xuddi shu o'rinda kundalik hayotida foydalanib kelayotgan "suv" haqida ham unga dastlabki elementar ma'lumotlarni bermog'imiz darkor. Tabiat haqidagi dastlabki ma'lumotlarni biz bolalarga atrofimizdagi olam fani orqali beramiz. 1-2 sinfda bolalarga suvning ahamiyati, ularning turlari va shakllari fasllarda ularning ko'rinishlari va suv havzalari va undagi suvlarning turi, hamda ichimlik suvi, shuningek, uning ahamiyati xususida ma'lumot beriladi. Yer yuzining uchdan ikki qismidan ko'prog'ini suv qoplaganligi, lekin bu suv sho'r va uning iste'molga yaroqsizligi haqida ham ma'lumot berib o'tiladi. O'zbekistonning yarmidan ko'prog' hududlari cho'llardan iborat bo'lib, suvli joylar daryo, ko'l va orollari mavjudligi haqida ma'lumot beriladi. Suvning qattiq holdagi ko'rinishini tog'lardagi muzlar timsolida tushuntirish mumkin. Suvlarning o'zaro harakatlanishini bolalarga nazariy jihatdan turli amaliy mashqlar orqali (bir stakanga suv olib uni olovda qaynatish orqali bug'lanishini yoki muzlatgichga qoyib muzlatish orqali) bolalarga daryo va dengizlardagi suvlar havo isishi bilan bug'lanishini keyinchalik havo harorati pasayishi orqali bulut bo'lib yomg'ir va qor shaklida qayta yerga tushishi, havo harorati past joylarda (tog'larda) ular muz shaklida saqlanishi haqida tushuntirib o'tiladi.

Biz doimo barcha sohalarda (o'simliklar, hayvonlar, ishlab chiqarish, qishloq xo'jalik) chuchuk suvdan foydalanamiz. Biroq bu suv yer yuzida ko'p foydalanish uchun kamayib boryapti, uni tejab ishlatishimiz va undan to'g'ri foydalanishimiz darkor. Suv inson uchun nafaqat ozuqa manbayi, balki inson organizmini to'g'ri o'sishi va toza-ozoda bo'lishi va jismonan chiniqishi uchun ham foydalidir. Hammamizga ma'lumki, havo harorati isishi bilan insonning boshqa narsalarga nisbatan suvga bo'lgan ehtiyoji ortib boradi. Issiq kunlarda ko'pchilik, ayniqsa, bolalar ochiq suv havzalarida cho'milishni istaydi. Bexosdan ifloslangan suvni yutishi yuqumli oshqozon-ichak kasalliklariga sabab bo'ladi. Ya'ni qorin tifi, dizenteriya, gepatit A, patogen enterobakteriyalar, oshqozon-ichak traktining zararlanishi, intoksikatsiya, dehidratatsiya (suvsizlanish) hamda turli asoratlar bilan kechadigan xastaliklar kelib chiqadi. Shu kabi noxush holatlarning oldini olish maqsadida profilaktik choralar ko'rilyapti. Xususan, maktabgacha ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablari, dam olish maskanlari, umumiy ovqatlanish obyektlarida sifatli suv bilan ta'minlash, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etish bo'yicha targ'ibot ishlari olib borilmoqda.

Inson tabiat qo'ynida yashar ekan, uning beminnat saxovati, in'omi va marhamatidan bahramand bo'ladi. Shunday ekan, insonning eng yaqin do'sti bo'lmish tabiatni ardoqlash va e'zozlash har bir kishining muqaddas burchi bo'libgina qolmasdan, balki shu ko'rkam tabiatning eng oliy ne'mati hisoblanadigan insonning sharafli burchi bo'lishi lozim. Muruvvatli, ko'rkam, saxovatli keng tabiatni

o'zlab, unga bo'lgan muhabbat inson qalbida yoshlikdan uyg'onadi va davrlar o'tishi bilan shakllanadi. Oltundan ham aziz bo'lgan suvning hayotimizdagi o'rni cheksiz. Uni tejab foydalanish, ifloslantirmaslik insoniyat oldida turgan eng muhim vazifadir. Ushbu mas'uliyatni bajarishda esa har birimiz jiddiy yondashib, mamlakatimizda ekologik barqarorlikni ta'minlashimiz, eng muhimi, kelajak avlod uchun bebaho ne'matni asrashda munosib hissa qo'shishimiz zarur.

Xulosa qilib aytganda, agar biz tabiat qo'ynida tinch va sog' yashashni xohlasak, tabiat qonunlarini o'rganishimiz, o'zlashtirishimiz va uning qonunlari asosida o'z hayot-faoliyatimizni, ish rejalarimizni turishimiz shart.

Adabiyotlar

1. Atlas. 9-sinf. Dunyoning iqtisodiy va ijtimoiy geografiyasi. Toshkent - 2018 y.
2. Sultonov P. S. Ekologiya va atrof muhitni muhofaza qilish asoslari. – Toshkent "Musiqqa" nashriyoti 2007. - 91-98 bet.
3. To'xtayev A. Ekologiya. Oliy ta'lim talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: O'qituvchi. 1998. - 128 b.
4. Xolliyev I., Ikromov A. Ekologiya. O'rta maxsus ta'lim muassasalari uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent: Mehnat, 2001.
5. Gulomov P., Mirzaaxmatova Sh. Atrofimizdagi olam. Darslik. –Toshkent.: "Cho'lpon" nashriyoti. 2018. – 49-52 b.

УДК: 796.015: 011.1: 853.23

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО

О. Ж. Дадабаев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
o.dadabaev70@mail.ru

Аннотация. В данной статье описываются результаты исследования физической подготовленности спортсменов дзюдо в возрасте 14-15 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, юные дзюдоисты, учебно-тренировочная группа, учебно-тренировочный процесс.

O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi yosh dzyudochilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish
Annotatsiya. Ushbu maqolada dzyudo bo'yicha 14-15 yoshli o'quv mashg'ulot guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, yosh dzyudochilar, o'quv mashg'ulot guruhi, o'quv mashg'ulot jarayoni.

Improving the physical preparation of young judo wrestlers in studying and training groups

Abstract. This article describes the results of a study of the physical preparation of judo athletes aged 14-15 years.

Keywords: physical training, young judo wrestlers, training-studying group, studying and training process.

Ведение. В связи с постоянным увеличением нагрузки в дзюдо для достижения высокого спортивного результата, в настоящее время всё большее значение приобретает физической подготовленности борцов. Дзюдо как один из видов борьбы пользуется большой популярностью в мире. В связи изменением в правилах соревнований по борьбе дзюдо, введенных в последние годы Международной федерацией дзюдо обусловили требование существенного повышения зрелищности соревновательных поединков за счет увеличения активности и результативности тактических действий дзюдоистов это обстоятельство потребовало необходимой коррекции всей системы подготовки дзюдоистов, включая тренировочный процесс и особое внимание физической подготовленности а также соревновательную деятельность спортсменов [1].

В этой связи представляется актуальным и необходимым разработать план физической подготовки дзюдоистов учебно-тренировочных групп спортивной специализации. Проблема совершенствования физической подготовки дзюдоистов на данном этапе связана с поиском