

тренировочного процесса. Сочетание нескольких мезоцикл образует более крупную и относительно законченную структуру — макроцикл [2]. В зависимости от разделения тренировки на такие периоды, как микро, мезо и макроциклы, изменяются размеры, объем, интенсивность, средства и методы подготовки. Планирование тренировочного процесса в вольной борьбе осуществляется в следующих формах: - перспективные - на этап, период, год, количество лет; - ежедневно - для тренировочных микроциклов; - быстро - за один сеанс. Перспективный план подготовки борцов должен учитывать развитие спортивной борьбы и изменения правил соревнований. Поэтому необходимо учитывать изменения средств обучения, объемов и интенсивности задач. Перспективный план разрабатывается как для каждого отдельного борца, так и для всей тренировочной группы. Перспективное планирование обучения обязательно требует разработки годовых планов [3]. Годовые планы включают подробное описание используемых инструментов и тренировочных нагрузок. В ежедневном планировании используются научные законы динамики спортивной формы (возникновение, стабилизация и временной спад). На структуру суточного планирования влияют различные факторы: порядок учебы и работы, содержание тренировок, общее количество и количество нагрузок, особенности реакции на тренировочные нагрузки и мастерство борцов [4]. В тренировочном процессе выделяют три этапа: подготовка, соревнования и восстановительный. В подготовительный период занятия направлены на обеспечение постепенного перехода от активного отдыха к напряженной специальной работе, дальнейшее развитие физических качеств, овладение борцовскими приемами и тактикой. За это время необходимо заложить прочный фундамент, чтобы спортсмены добились успеха в предстоящих соревнованиях. Основными задачами тренировочного периода являются повышение функциональных возможностей организма, улучшение общей физической подготовленности и развитие необходимых борцу физических качеств, овладение и совершенствование технико-тактических действий, устранение недостатков в их выполнении, воспитание воли и духовных качеств. Цель соревновательного периода — подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Основными задачами этого периода явля-

ются наличие высокого уровня подготовки, дальнейшее укрепление и совершенствование технико-тактических навыков, расширение и закрепление знаний о тактике соревнований на соревнованиях, развитие теоретических знаний для достижения высокого уровня физической, волевой и духовных качеств. На этом этапе спортсмены в зависимости от своих навыков участвуют в ответственных соревнованиях. Восстановительный период обучения характеризуется снижением тренировочной нагрузки. Основные задачи периода: укрепление здоровья и укрепление организма, повышение уровня общей физической подготовки. Базовая экипировка: спорт, плавание и т.д. Правильно построенный переходный период создает благоприятные условия для дальнейшего развития функциональных возможностей организма, повышения специальной подготовки борца [5]. Правильное планирование тренировочного процесса по вольной борьбе приводит к большим результатам. Тренировочный процесс в Каракалпакстане в юных борцов в зимнее время уделяется большое внимание на физическую подготовку. Потому что большинство соревнований проводится весной и осенью. Остальное время тренировки проводим час на ковре и пол часа на физическую подготовку. Ближе к соревнованию проводим тренировки только на ковре тактику и технику борцов женщин. До 20 дней соревнований делаем общий подготовительные сборы. Сбор длится 14 дней по трех разовой тренировки в день. Утром зарядка полдень и вечером тренируемся на ковре.

Вывод : На основании выше изложенной информации были разработаны следующие выводы и рекомендации по планированию тренировочных занятий юных борцов женщин. Нельзя добиться больших результатов, просто создавая тренировочные циклы. После соревнований спортсмены ограничиваются определенной победой. Кроме того, перед основными соревнованиями спортсмены страдают от утомления. В данном случае тренировочный процесс не был спланирован должным образом, а тренировочный план был разработан неправильно. Для правильного планирования мы делали методику до недели перед соревнования активным тренировочным отдыхом после большого тренировочного нагрузки. У борцов перед соревнования не были замечены утомление и выступали на соревнованиях замечательно.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК – М.: «ФиС», 1991.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 1997.
3. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти». –Тошкент: 2018.
4. Тастанов Н.А «Кураши назарияси ва усулиёти». –Тошкент: 2017.
5. Верхошанский А.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.

РЕЗЮМЕ. Мақолада аёллар ўртасида эркин кураш бўйича аёл спортчиларни тайёрлаш режаларини тузиш ёндашуви кўриб чиқилган. Ушбу тадқиқот ишлари спортчиларни тайёрлашнинг микро ва макро цикллари бўйича олиб борилмоқда. Мусобақа олдида ўқув машғулот йиғинлари, юкламалар ва спортчиларнинг тиклашнилари.

РЕЗЮМЕ. В работе рассмотрены подход построения тренировочных планов спортсменок по вольной борьбе среди женщин. Проводится данной исследовательской работы по микро и макро циклах подготовки спортсменок. Перед соревновательные тренировочные сборы, нагрузки и восстановление спортсменок.

SUMMARY. The paper considers the approach to building training plans for female athletes in freestyle wrestling among women. This research work is being carried out on the micro and macro cycles of training athletes. Before competitive training camps, loads and recovery of athletes.

13-14 JAS VOLEYBOL OYINSHILARININ TEXNIK TAKTIK SHEBERLIGIN JETILISTIRIW

R.P.Oaliov – oqitwshi

Nawavi mámleket kànshilik hám texnologıwlar universiteti ianındaǵı Nókis kànshilik institutı

Taynch so‘zlar: voleybol, musobaqalar, texnik, taktik ko'nikmalar, takomillashtirish, texnologiya, sport, mashg'ulotlar.

Ключевые слова: волейбол, соревнования, техника, тактические навыки, совершенствование, технология, спорт, тренировка.

Key words: volleyball, competition, technician, tactical skills, improvement, technology, sport, training.

Sportshı rezervlerin hám joqarı mamán sportshılardı jetistiriwdı basqarıw juwapkerligi Ózbekstan Respublikası dene tárbiyası hám sport komiteti qarawındaǵı sport ovinları shubasına iuklenedi. Bundav komitetler respublikamızdıń hár bir rayon, qala hám wálawatlarda ámeldegi bolıp, olar orınlarda voleybol rawajlanıwın támiyinlewge

juwapker bolıp esaplanadı.

Respublikamızdıń milliy jámáátleri tekǵana joqarı mamán voleybolshılardı tayarlaw, bálki voleybol boyınsha uqıplı orınbasarlardı ietistiriw ilailarina basshılıq qılıw, olarǵa teorivalıq hám stilistik járdem kórsetip turıwı zárúr.

BOSM larda, ulıwma tálim mekteplerinde, texnikum

hám joqarı oqıw orınlarında volevboldı rawailandıruw wazıypaları jáne onıń áhmiyeti Respublikamızdıń barlıq oqıw orınlarında volevbol eń ǵalabalıq sport túrлерinen biri bolıp esaplanadı.

Volevbol oqıw shınıǵıwı retinde barlıq oqıw orınlarınń oqıw programmasınan iav alǵan. Volevbolǵa bunshelek itibar kúshliliginiń sebebi onıń ápiwawılıǵı hám dene tárbiyası sistemasında arzan, hámmege tuwrı keletuǵın qural ekenligi.

«Sport tańlawı»- bul arnawlı bir sport túri boyınsha úziksiz ótkeriletuǵın oqıw shınıǵıwları, sonday-aq jarıslar menen baylanıslı bolǵan naǵız ózi processlerde joqarı nátiwilerge erise alatuǵın perspektivalı balalardı izlep tabıwǵa múmkinshilik jaratatuǵın kóp jıllıq pedagogikalıq procesi bolıp tabıladı.

Tańlawdı maqsetke uıqas shólkemlestiriw, balalar daǵı naslıv hám turmıs dawamında ólestirgen háreket qábiletleri, psixik páziwletleri hám de funksional múmkinshiliklerdi obektiv bahalaw, volevbolǵa bolǵan uıwıw hám bolaıaq uıwıw belgilerin anıq bolıaw ushın túrli normativ test (shınıǵıwlar) ler kompleksinen paydalanıw ádet kórinisine kirgen.

Sport dógerekleri hám BOSMlarǵa tańlaw ótkeriwde balalar jası, shuǵıllanatuǵınlar sanı hám basqa kórsetkishlerge standart hám bir tártipte iandasılmasa, qollanılauǵın júkemeler norması ańılaw, olardıń kólemi fizikalıq hám funksional múmkinshilikler dinamikasına muwapıq «tolqın tárizli» principte asırıwda saldamlı biopedagogikalıq qátelerge dus keliw múmkin. Sonlıqtan, kóp jıllıq sport trenirovkası processinde bunday unamsız jaǵdaylar júzege kelmewi ushın sport dógerekleri hám BOSMlarǵa qabıllawda balalar gruppaların A. G. Xripkova tárepinen sıvasıv gruppalaştırılǵan tómendegi jas gruppaları tiykarında dúziw maqsetke muwapıq :

- 1- gruppada - 5-6 jas ;
- 2- gruppada - 7-8 jas ;
- 3- gruppada - 9 -10 jas ;
- 4- gruppada - 11-12 jas ;
- 5- gruppada - 13-14 jas ;
- 6 - gruppada - 15-16 jas ;
- 7- gruppada - 17-18 jas.

Mámleketimizde engizilgen «Alpamıs» hám «Barshınav» arnawlı test sınaqları da naǵız ózi siyasiy gruppalaştırılǵan sistemaǵa tiykarlanǵan.

Sport dógerekleri, BOSMlarǵa tańlaw ótkeriw, qabıllaw hám de tayarlıq gruppaların dúziwde biofizikalıq tárepten progressiv qalıplesken kishi jas daǵı bala (shuǵıllanatuǵın) úlken jas toparına ótkeriliwı múmkin.

volevbolǵa tańlaw usılları, normativ testler hám qural-lar

Pedagogikalıq usıllar

1. Dene uzınlıǵı hám salmaǵı
2. 30 m.iuwrıw
3. 5 x6 m.iuwrıw
4. Orından vertikal sekiriw
5. Orından uzınlıq sekiriw
6. Toldırma toptı (1 kg) bas artınan eki qollap ılaqtırıw ólshewshi, tárezi Sekundomer

Fiziologikalıq usıllar

1. Júrekti qısqarıw chastotasın ólshew: tınısh jaǵdavda, 5 minutalı sekiriw júklemesi-den keyin hám 5 minuta ótkennen keyin

2. Dem alıw chastotasın ólshew: tınısh jaǵdavda, 5 minutalı sekrew júklemesi-den keyin hám 5 minutadan keyin

Psixologivalıq usıllar

1. Kózdi jumıp sekundomer strelkasın «0» de toqtatıw

2. Qol dinamometrinde maksimal kúshdan 50% ni parıqlaw. Sekundomer

Dinamometr

Volevbol ovinında qollanılauǵın háreket xızmetleriniń maqsetke muwapıq, anıq wazıypaların sheship beriwge

múmkınshilik jaratatuǵın usılları kompleksine oyın texnikası dep aytıwımız múmkin.

Volevbol rawailanıwınıń hár túrli dáwirlerinde texnikalıq háreketlerdi atqarı usılları, talapları forması, mazmunı ózgerdi hám rawailanıwlasıp bardı. Texnikalıq ovin qaǵıwdaların ózgeriwı, taktik háreketlerdi rawailanıwı, ovinshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesiniń ósiwı tiykarǵı sebep boldı.

Volevbol dógeretine 12 iastan ul balalar, 13 iastan qız balalar shuǵıllanıwları múmkin. Volevbolshılardı trenirovka shınıǵıwların shólkemlestiriwde olardı texnikalıq, taktik tayarlıqların ámelge asırıw menen bir qatarda fizikalıq tayarlıq penen shaqqanlıq hám operativlik pazıwletlerin ietilistiriwge úlken itibar beriw kerek.

Kóp illıq sport trenirovkası uzaq múddetli pedagogikalıq process bolıp, arnawlı bir ias gruppalarında avıassha programma tiykarında shınıǵıwlar ótkeriw menen ańlatpalanadı.

Shuǵıllanatuǵın balalardıń naslıv hám turmıs dawamında fizikalıq, psixologivalıq hám morfofunksional múmkinshiliklerine qaray, olar kishi jas toparınan úlken jas toparına ótkeriliwı múmkin.

Balalardı gruppalarǵa qabıllaw hám olardı bir gruppadan ekinshi gruppaaǵa kóshiriw normativ test sınaqları nátiwileri tiykarında ámelge asırıladı.

Barlıq gruppalarda ótkeriletuǵın oqıw -shınıǵıw procesi tómendegi wazıypalardı sheshiwge qaratılıwı dárkar :

- densawlıqtı bekkemlew, shınıqtırıw, fizikalıq, psixologivalıq hám morfofunksional múmkinshiliklerdi qalıplestiriw;
- ómir ushın zárúr háreket kónlikpelerin (otırıw - turıw, júriw-iuwrıw : sekiriw, ılısıw -toqtap qalıw ; tartılıw hám taǵı basqa) ietilistiriw;
- fizikalıq sapalardı (kúsh, operativlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, mavısqaqlıq) ietilistiriw;
- volevbolǵa tivisli arnawlı sapalardı (sakarıwshenlik, shıdamlılıq, tezlik-kúsh, dıqqat, yad, ziyreklilik hám taǵı basqa) qalıplestiriw;
- texnik hám taktik ilmiy tájriybelerge úyretiw hám ietilistiriw;
- oyın sheberligin oqıw oyını hám jarıslarda asıra bariw.

Oqıw -trenirovka processinde hám akademikalıq sabaqlarda beriletuǵın fizikalıq hám texnikalıq (volevbol) shınıǵıwlar óz kólemi, kúshi, quramalılıǵı hám qavtarılıw sanı táreplerinen túrli jas daǵı hám jinsdagı balalardıń funksional hám de fizikalıq múmkinshiliklerin itibarǵa alǵan halda normalanıwı kerek.

Úyretiw processinde qollanılauǵın fizikalıq hám texnikalıq-taktik shınıǵıwlardıń tuwrı bólistiriliwı maman volevbolshılar tayarlaw nátiwiesin belgilevdi.

Baslanǵısh úyretiw processinde shınıǵıwlardıń kópshilik procenti balalardıń fizikalıq hám funksional tawınılǵın qalıplestiriwge qaratilǵan bolıwı kerek, qalǵan bólegi bolsa texnikalıq-taktik ilmiy tájriybelerin ólestiriwge mólsherlengen bolıwı zárúrli shártlerden biri bolıp tabıladı. Bul basqıshda túrli háreketli ovinlar, sonday-aq volevbol ovinına qanıgelestirilgen háreketli ovinlardı qollaw tayarlıq procesin nátiwiesi shólkemlestiriwge járdem beredi. Bunday háreketli ovinlar úyretiw hám ietilistiriw procesiniń barlıq basqıshlarında qollanıwı maqsetke muwapıq.

Jetilistiriw basqıshında az-azdan ulıwma fizikalıq shınıǵıwlar procenti qısqartırıladı, arnawlı fizikalıq shınıǵıwlar hám texnikalıq-taktik shınıǵıwlar procenti bolsa talav artadı. Shınıǵıwlardıń kólemi azmaz kemeytirilip, kúshi hám qavtarılıw sanı asırılıp barıladı.

Kónlikpelerdi tolıq jetilistiriw (bekkemlew) basqıshında shınıǵıwlardı jırlaw kúshi jarıs dárejesine jetkeziliwı kerek.

Bul basqıshda kópshilik jarıs shınıǵıwları túrli oyın jaǵdaylarına uıqas túrde qollanıwı úlken áhmiyetke iye.

Hár bir ovin mamanlıǵın (topı kirgiziw, uzatıw, tosıq qoyıw, qabıllaw, soqqı beriw) túrli usıllarda jırlawǵa úvretiw, misalı, soqqı beriwdiń oń hám shep qolda salıstırǵanda birdevde atqara alıw ovin ilmiy táiriwbeleriniń jırlaw sheńberin keńeytiredi hám háreket rezervin bayıtadı.

Úvretiw hám ietilistiriw processinde ovin ilmiy táiriwbelerin uzaq waqıt dawamında fizikalıq, texnikalıq-taktik tárepten tez, kúshli, shaqqan, anıq hám jaǵdavǵa uvsas nátiweli atqarıw etiliwin támiwinlew ushın kóbinese shınıǵıwlar sharshaw tásirleri ámeldegi jaǵdavlarda atqarıladı. Lekin, bunday shınıǵıwlar asa ıqtıvatlılıq menen qollanıwı dárkar. Sebebi, normasınan artıq iúkleme (nagruzka) bala organizmin zorıǵwǵa, iara alıwǵa yamasa patologikalıq jaǵdavlardıń dúsetiwı múmkin.

Jas volevbolshılardı tavarlawda olardı psixologikalıq sapaların da parallel tárzde qalıptestire barıw zárúrli áhmietke iye boladı. Ekenin aytıw kerek, volevbol oyınında yamasa oyındıń ayırım jaǵdavlarda tabısqa erisiw barlıq sapa, uqıp hám qábiletlerdi ioqarı ietilisken etkenligi menen bir qatar da tez pikirlew, analiz qılıw, parıqlay biliw, tuwrı bahalaw, dıqqat, yad, aldınan seziw (ansipatsiya), shıdamlılıq, zıyrekilik hám de «ayyarlıq» pázivletleriniń qalıptesken bolıwın talap etedi.

Uqıplı jas volevbolshılardı tavarlaw natıwjeliligi kóp tárepten sport dóğerekleri hám sport mekteplerine qabıllawda tańlaw procesin maqsetke muwapıq shólkemlestiriwge baylanisli boladı.

«Tańlaw»- kóp jıllıq process bolıp, óz ishine dáslepki tańlaw, qavta tańlaw (gruppadan gruppǵa ótkeriwde saralaw), ovin funksiyaları boyınsha tańlaw ótkeriw, jámáát quramına tańlaw tiykarında qabıllaw sıyaqlı basqıshlardı kiritedi.

Oqıw -trenirovka processinde tárbıwshı óz baslıqlıǵı astında shuǵıllanıp atırǵan túrli jasqa tiyisli gruppaaǵazaları quramınan qábiletli, basqalarǵa órnek bolatuǵın balalardı tańlap alıwı hám olardı ózine aktiv járdemshi etip tavarlawı tekǵana shınıǵıwlar natıwjeliligin asıradı, bálki sport intızamı, ulıwma tálim-tárbıwa procesin maqsetke muwapıq shólkemlestiriwge járdem beredi. Bul máseleń taǵı bir áhmietli jayı, waǵnıw járdemshi aktivler jayı son-da, járdemshi aktivler ǵalabalıq volevboldı shólkemlestiriwde, uqıplı balalardı izlep tabıw, turarierlerde -máhellelerdegi balalardı volevbolga tartıw, jarıslar shólkemlestiriw, normativ shınıǵıw -testlerin hám de «Alpamis» hám «Barshınay» testlerin qabıllawda bólek orın ıvelevdi.

Hár bir tárbıwshı sport dóğeregi hám sport mekteplerinde oqıw -trenirovka procesin maqsetke muwapıq uyımlastırıwı ushın shuǵıllanatuǵın balanı tálim alıp atırǵan mektep, oqıtıwshılardı hám ata-anaları menen sheriklikte islewı zárúrli áhmietke iye boladı. Sebebi, tárbıwshı shınıǵıwlardı nátiweli aparıwı, shuǵıllanatuǵın balanı shınıǵıwlardı ózlestiriwı, onı sheberligin qalıptesiwı sol balanı mektep hám uydegi jaǵdayı, keyjipi,

dúnwaǵa kóz qarası, qızıǵıwshılıǵı hám de pázivlet hám basqa faktorlarǵa baylanisli ekenin aytıw kerek, shuǵıllanatuǵın balanı oqıw -trenirovka processinde shınıǵıwlardı sanalı tusúngeń halda ıırlawı, iúklemeni qanday atqarıw jetip atırǵanlıǵın seziwı, ilmiy táiriwbe hám kónlikpelerdi hám de ovin sırların ietilisken ózlestira alıwı kóp tárepten onıń teoriyalıq -intellektuallıq tayınılıǵına da baylanisli bolıp tabıladı.

Sonday eken, hár bir tárbıwshı óz baslıqlıǵı astında shuǵıllanıp atırǵan bala haqqında barlıq maǵlımatlarǵa ıvelewı, sol balanı tekǵana maman sportshı etip ietistiriwge járdem beredi, bálki ruwxıw -materiallıq tárepten jetik insan etip tárbıwalawda zárúrli rol oynavdı.

Shuǵıllanatuǵın balalardı iası, úvretiw hám ietilistiriw basqısı hám de gruppaların atına qarav teoriyalıq hám ámeliv shınıǵıwlarǵa ajratılǵan oqıw saatları «tómennen» «joqarıǵa» qarav bólistiriledi.

Salamatlandırıw hám dáslepki tavarlıq gruppalarında ulıwma fizikalıq tavarlıq eń kóp saatlar kólemin, arnawlı fizikalıq tavarlıq - kemrek, texnikalıq - taǵı kemrek hám eń kem saatlar kólemin taktik tavarlıq ıvelevdi. Keyingi gruppalarda shınıǵıwlar kólemi barǵan sayın qanıgeliklesiwge qarav ıóneltiriledi. Yaǵnıw, arnawlı fizikalıq tavarlıq saatlar boyınsha ústin boladı, texnikalıq hám taktik shınıǵıwlar kólemi artıp baradı.

Juwmaq

Balalardı volevbol sportına ıóneltiriw hám saralaw ilajların stilistik tárepten tuwrı shólkemlestiriw, volevbol boyınsha ioqarı maman sportshılardı tavarlaw wazıvıaları atqarıladı. Sport túrlerine balalardı ıóneltiriw hám saralawda olardıń jeke qızıǵıwshılıqları hám de fizikalıq uqıpların ııbarǵa alıw ulken áhmietke iye.

Balalardı volevbol sportına 13-14 jastan ıóneltiriw múmkin. Jas volevbolshılardı dáslepki tavarlıq shınıǵıwları olardı volevbolshılardı muwapıq bolǵan fizikalıq pázivletleri operativlik, shaqqanlıq sapaların rawajlandırıwǵa qaratilǵan bolıwı kerek. Volevbol oyını texnikası hám taktikasınıń tiykarǵı formaları boyınsha ilmiy táiriwbe hám kónlikpeler ıveleniwi ushın tavarlıq alıp barılıwı kerek. Tiykarınan volevbolshılardıń sekiriw, juwırıw, otırıw hám háreketleri hám de oyınǵa top kirgiziw, top qabıllaw, top uzatıw háreketleri texnikası uvretiledi. Taktik háreketlerden volevbol oyınında qatnasıw, jalǵan háreketler, fintler orınlaw boyınsha ilmiy tájriybeler payda etiledi.

Jas sportshılardıń trenirovka shınıǵıwları dáwirlerge bólinip shólkemlestiriledi. Tavarlaw dáwirinde ias volevbolshılardı volevbol oyını texnika hám taktikasi elementlerin ıvelep baradı, fizikalıq pázivletleri rawajlandırıladı. Usınıń menen birge ias sporshılarda ruwxıw, etikalıq hám de psixik shıdamlılıq tavınılıǵı shólkemlestiriledi. Tavarlaw dáwiri jarıslar baslanıwına shekem alıp barıladı.

Ádebiyatlar

1. Kdirova M.A., Pulatov A.A., Ummatov A.A. Volevbol nazariyasi va uslubiyati. –Tashkent: 2018.
2. Kdirova M.A., Pulatov A.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish(voleybol). –Taskent: 2018.
3. Boltayev Z.B. Volevbol nazariyasi va uslubiyati. –Samarqand: 2019.
4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Volevbol nazariyasi va uslubiyati. –T.: 2012.

REZYUME. Maqolada yosh volevbolchılarnı tanlashning nazariy va amaliy tajribasi hamda ularning texnik va taktik mahoratini oshirish texnologiyaları yoritilgan. Yosh sportchılarnı tayyorlash bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar davomida yosh volevbolchılardı volevbol texnikası va taktikasi elementlarini puxta egallaydılar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradılar. Shu bilan birga, yosh sportchılarnı ma'naviy-axloqiy va ma'naviy iihatdan tarbiyalash vo'lga qo'vilgan.

РЕЗЮМЕ. В статье описан теоретический и практический опыт отбора юных волейболистов и технологии повышения их технико-тактического мастерства. Тренировки юных спортсменов проходят поэтапно. Во время тренировок юные волейболисты овладевают элементами техники и тактики волейбола, развивают свои физические качества. При этом юных спортсменов тренируют духовно и морально.

SUMMARY. The article describes the theoretical and practical experience of the selection of young volleyball players and the technology of improving their technical and tactical skills. Young athletes train in stages. During training, young volleyball players master the elements of volleyball technique and tactics, develop their physical qualities. At the same time, young athletes are trained spiritually, morally and spiritually.