

Зиамбетов Влад Юсупович

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический
университет» Институт физической культуры и спорта, г. Оренбург

и.о. зав. кафедрой Теории и практики физического воспитания,

кандидат педагогических наук, доцент

e-mail: ziambetov@bk.ru

Миногоина Елена Викторовна

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический
университет» Институт физической культуры и спорта, г. Оренбург

студентка IV курса

Воспитание специальной выносливости у девушек волейболисток

18-19 лет в тренировочном процессе

В настоящее время современный волейбол это игра высоких скоростей, больших высот и игроков. Одним из главных факторов, который помогает добиться высоких результатов в волейболе, является воспитание всех физических способностей и качеств, в частности воспитание специальной выносливости в тренировочном процессе девушек.

Девушки в современном волейболе прогрессируют с каждым годом. Женский волейбол становится интенсивнее и более продуктивнее. С точки зрения зрелища и подготовки юных волейболисток. В этих условиях воспитание специальной выносливости становится зачастую приоритетной задачей в реализации развития женского волейбола в стране, но и формирования прочной базы подготовленности детей и девушек в спортивных играх, в спорте.

По определению М.Р. Перельмана, специальная выносливость - это способность спортсмена эффективно выполнять кратковременные специфические действия повышенной мощности или интенсивности в рамках соревновательного упражнения с целью достижения преимущества над соперником.