

**КОБРИНЕЦ Н.А.**, экономический факультет,  
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель – Юрчик С.И., ст. преподаватель  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

**Введение.** Достижение высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности связано с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия.

Высокий уровень работоспособности, спортивного мастерства баскетболиста достигается на базе развития выносливости, а в частности, основной её составляющей - специальной выносливости.

**Цель работы** – определить наиболее эффективные методики развития специальной выносливости у занимающихся.

**Методы исследования.** Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, опрос и анкетирование .

**Обсуждение результатов.** В результате исследования было выяснено, что средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подобранные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы, тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов показал, что уровень специальной выносливости является одним из ведущих факторов, значимым психологическим качеством, обеспечивающим результативность спортивной деятельности баскетболистов.

В связи с этим, предложенные методики, направленные на развитие специальной выносливости, рекомендуется широко применять в учебно-тренировочном процессе, при подготовке занимающихся баскетболом .

### **Литература.**

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол . Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – Минск.: Академия, 2006. – 143с.