

УДК 796.015.52-057.875

Николаичева А. С.

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3055-2415>

Преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта,  
Гродненский государственный  
университет имени Янки Купалы  
(Гродно, Республика Беларусь) E-mail: [ma1407@mail.ru](mailto:ma1407@mail.ru)

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

**Цель работы:** разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей у студентов-баскетболистов, занимающихся в группах учебно-спортивного отделения на основе применения упражнений с элементами вольной борьбы.

**Методология:** Методологическая основа исследования базируется на философском, общенаучном, частно-научном и конкретно-научном уровнях исследования. Методологическую основу исследования составили следующие современные представления: о целостности и всеобщей связи явлений окружающего мира, его материальности, системности; об общественно-исторической обусловленности и ведущей роли деятельности в становлении человека как личности; о сущности физической культуры как социального явления и её важнейшей роли в личностном развитии человека, в социализации личности; о субъективности человека в процессе его развития.

Теоретическую основу исследования составили положения теории физической подготовки о содержании и направленности физического воспитания студентов нефизкультурных вузах; учения о сущности, определяющих факторах и основных направлениях развития силовых способностей в баскетболе; идеи о необходимости и перспективности конверсии методики развития силовых способностей у студентов-баскетболистов в процессе физического воспитания.

На частно-научном уровне, исследование базировалось на методологических концепциях спорта, которые представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, меру взаимодействия тренеров, спортсменов.

На конкретно-научном уровне использовались педагогические и математико-статистические методы исследования: анализ и обобщение литературы и документальных материалов; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Научная новизна:** разработана методика, позволяющая студентам, специализирующимся в баскетболе за короткое время значительно повысить уровень развития силовых способностей на основе целенаправленного применения упражнений с элементами вольной борьбы.

**Выводы:** в результате проведенного педагогического эксперимента выявлено, что внедрение в учебно-тренировочный процесс авторской методики развития силовых способностей квалифицированных студентов-баскетболистов на основе использования упражнений с элементами вольной борьбы способствует повышению данного качества у спортсменов.

**Ключевые слова:** баскетбол, студенты, силовые способности, единоборства.

### Постановка проблемы

**Актуальность работы.** Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта провозглашено в Беларуси приоритетным направлением социальной политики. Вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением и развитие массового спорта находятся в центре внимания Президента Республики Беларусь А. Г. Лукашенко. По словам Главы государства, здоровый образ жизни стал визитной карточкой Беларуси.

Особое внимание уделяется совершенствованию физического воспитания и спорта студенческой молодежи. Это важнейшее направление государственной социальной политики, эффективный инструмент оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь.

Студенческий спорт с его богатым ценностным потенциалом оказывает значительное влияние на общую культуру общества. Это осуществляется посредством социализации личности студента. Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полнокровная, активная жизнь, здоровье и здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания – вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования и студенческого спорта. Две основные цели преследует студенческий спорт в Беларуси – развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни в целом. Достичь этих целей можно только путем создания условий в университете для успешного сочетания учебы и занятий спортом, продвижения белорусского университетского спорта на международной арене [11].

Проблема совершенствования организации и содержания студенческого спорта, осуществляемая кафедрами физического воспитания, рассматривалась отечественными учеными на протяжении всего периода развития высшего образования в стране. Различные аспекты данной проблемы раскрыты Р. И. Купчиновым (2004), В. Н. Кряжем (2009), И. В. Григоревичем (2010), Г. П. Косяченко (2011), В. А. Черенко (2011), Т. Д. Поляковой (2012), Е. А. Додоновой (2017) и др.

Баскетбол – один из популярнейших студенческих видов спорта, имеющий давние традиции в большом спорте [9]. В связи с этим во многих странах возлагают большие надежды на подготовку спортсменов высокого уровня в студенческих баскетбольных командах [6]. Вместе с тем, в последнее время студенческий баскетбол начал заметно сдавать свои позиции. С каждым годом в сборных командах ведущих баскетбольных стран становится все меньше и меньше воспитанников вузовского баскетбола. Это связано с тем, что используемые сегодня в студенческом баскетболе подходы к организации спортивной подготовки студентов-баскетболистов, описанные в литературе и применяющиеся на практике, не отвечают современным требованиям, диктуемым динамикой развития этой игры [3; 6; 10].

Повышение спортивного мастерства баскетболистов обусловлено многими факторами, среди которых особое место принадлежит достижению оптимальных показателей силовых качеств [2].

Высокий уровень развития силовых способностей баскетболиста является решающим фактором в повышении спортивных достижений и дает возможность баскетболисту эффективно выполнять оборонительные и наступательные действия на протяжении всего матча (А. Я. Гомельский, 1997; В. М. Корягин, 1998; Р. А. Корнеев, 2004; Д. Вуден, 2006; С. Н. Елевич, 2009; Д. В. Губа, 2012).

В настоящее время в баскетболе произошли значительные изменения в правилах проведения соревнований, в структуре самой игровой деятельности, которая характеризуется значительным смещением акцентов на усиление защитных действий и технических возможностей отдельных игроков, а также в увеличении продолжительности соревновательного периода и количества официальных игр. В соответствии с правилами современного баскетбола сокращено время на выполнение атакующих действий и вывод мяча в передовую зону, данные изменения требовали использования быстрых, основанных на индивидуальных возможностях игроков тактических схем в нападении. Предоставление возможности защитнику использовать более активные действия привели к возникновению контактной, силовой борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке. Изменения в соревновательной деятельности баскетболистов, несомненно, должны привести к изменению методики подготовки игроков в современных условиях, смещению акцентов в сторону проявления игрового атлетизма, основанного на разносторонней физической подготовке спортсменов [2; 3; 4; 5; 6; 9]. Для осуществления эффективной соревновательной деятельности с учетом современных тенденций возникает необходимость совершенствования системы всех видов подготовки баскетболистов, и прежде всего физической, в том числе с использованием неординарных, непривычных, оригинальных средств развития физических качеств игроков.

Изучая вопрос о применении средств из других видов спорта в тренировочном процессе по баскетболу, как дополнительного средства спортивной тренировки и развития физических качеств, отметим, что ранее эта проблема исследовалась, в частности, в работах А. В. Богдановского (2008), предлагающего с целью целенаправленного развития силовых способностей баскетболистов прибегать к использованию в тренировочном процессе элементов атлетической гимнастики, Б. Форан, Р. Паунд (2012), сделавших акцент в системе силовой подготовки баскетболистов на использовании силовых тренажеров, Е. Е. Яворской (2016), которая представила систему плиометрических упражнений как средство развития силы баскетболистов.

Однако, в результате анализа научно-методической литературы не было обнаружено научно обоснованных рекомендаций по развитию силовых способностей баскетболистов на основе применения средств с элементами вольной борьбы.

Совокупность обозначенных проблем и необходимости их решения в конечном итоге и обусловили актуальность данного исследования.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Вопросом атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов посвящено достаточно большое количество исследований (В. К. Звездин, 1978; А. Б. Мацак, 1988; Т. Е. Багатариев, 1990; А. В. Гомельский, 1997; К. В. Багмет, 2001; Ю. А. Кретов, 2009; А. М. Грасис, 2011; Р. А. Корнеев, 2012 и др.). В то же время практически нет работ, в которых данная проблема рассматривалась применительно к системе подготовки баскетболистов, обучающихся в высших учебных заведениях и являющихся широким резервом для спорта высших достижений.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей у студентов-баскетболистов, занимающихся в группах учебно-спортивного отделения (УСО) на основе применения упражнений с элементами вольной борьбы.

**Методология.** Методологическая основа исследования базируется на философском, общенаучном, частно-научном и конкретно-научном уровнях исследования. Методологическую основу исследования составили следующие современные представления: о целостности и всеобщей связи явлений окружающего мира, его материальности, системности; об общественно-исторической обусловленности и ведущей роли деятельности в становлении человека как личности; о сущности физической культуры как социального явления и её важнейшей роли в личностном развитии человека, в социализации личности; о субъективности человека в процессе его развития.

Теоретическую основу исследования составили положения теории физической подготовки, изложенные в работах В. М. Зациорского, А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова; представления В. М. Гавриленко, В. И. Ильинича, В. С. Кузнецова, Ю. Ф. Курамшина, В. В. Михайлова, Н. Х. Хакунова о содержании и направленности физического воспитания студентов нефизкультурных вузах; учение А. М. Грасиса, В. П. Губа, Н. В. Семашко, Ю. М. Портного о сущности, определяющих факторах и основных направлениях развития силовых способностей в баскетболе; идеи Р. А. Корнеева и Ю. А. Кретова о необходимости и перспективности конверсии методики развития силовых способностей у студентов-баскетболистов в процессе физического воспитания.

На частно-научном уровне, исследование базировалось на методологических концепциях спорта, которые представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, меру взаимодействия тренеров, спортсменов.

На конкретно-научном уровне использовались педагогические и математико-статистические методы исследования: анализ и обобщение литературы и документальных материалов; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна исследования. Разработана методика, позволяющая студентам, специализирующимся в баскетболе, за короткое время значительно повысить уровень развития силовых способностей на основе целенаправленного применения упражнений с элементами вольной борьбы.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось в период с 10.02.2019 года по 10.06.2019 года на базе УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы». В нем приняли участие 24 студента (юноши) в возрасте от 18 до 22 лет, занимающиеся в группах учебного спортивного отделения (УСО) по баскетболу и имеющих квалификацию 2-го юношеского разряда.

Для оценки эффективности разработанной методики были организованы экспериментальная и контрольная группы (по 12 человек соответственно). В КГ (n=12), юноши занимались по типовой учебной программе нового поколения для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура». В ЭГ была представлена авторская методика развития силовых способностей у студентов-баскетболистов на основе целенаправленного применения упражнений с элементами вольной борьбы. Занятия в обеих группах проводились по 2 академических часа 4 раза в неделю.

На протяжении всего педагогического эксперимента в учебно-тренировочный процесс были внедрены 10 комплексов. Каждый отдельно взятый комплекс включал в себя 6 упражнений силовой направленности с элементами вольной борьбы. Примерные комплексы предлагаемых упражнений квалифицированным студентам-баскетболистам представлены ниже (табл. 1).

Очередность составления комплексов зависела от принципа повышения сложности упражнения и от методических приемов, применимых к упражнениям силового характера, в частности для развития силы. Комплексы упражнений для развития силовых способностей предлагались юношам в конце основной части учебно-тренировочного занятия и занимали 10-12 минут от его общего времени. Отдых между упражнениями составлял от 30 секунд до 1 минуты, включая время, необходимое на показ и объяснение упражнений.

Основная задача в методике силовой подготовки студентов-баскетболистов состояла в следующем:

– увеличить силовые возможности, являющиеся общей предпосылкой совершенствования, и обеспечить сохранение их в необходимой мере применительно к особенностям учебно-тренировочных занятий;

– воспитывать силовые способности, отвечающие специфическим требованиям, обеспечив развитие и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата.

При разработке экспериментальных комплексов для студентов-баскетболистов, занимающихся в УСО на первом этапе организации исследования, мы придерживались того, что развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств (быстроты и гибкости). Такое решение обуславливалось тем, что увеличение только силовой подготовки может привести к огрублению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах, что, несомненно, приведет к появлению скованности движений и потере скоростных качеств.

Таблиця 1

**Примерные комплексы упражнений для развития силовых способностей  
студентов-баскетболистов, занимающихся в УСО**

**Комплекс №1**

№ п/п	Упражнения
1	Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.
2	Тачка прыжками на руках.
3	В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью.
4	Стоя спиной друг к другу, держась за руки, опускание до упора присев и возвращение в исходное положение.
5	И.П. – лежа на спине, ноги вперед: разведение-сведение прямых ног в стороны, преодолевая сопротивление рук партнера.
6	Игра «Теснение» Суть игры: вытеснить играющего из игровой зоны упираясь бок о бок партнера.

**Комплекс №2**

№ п/п	Упражнения
1	Отталкивание от стены, акцентируя движения кистей. Опираясь о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев.
2	Жим руками вверх с сопротивлением партнера.
3	Вращательные движения туловищем с отягощением партнера.
4	«Бурлак» лицом (бег с преодолением сопротивления партнера).
5	Приседания с сопротивлением.
6	Игра «Сопротивление группы». Суть игры: играющие из одной шеренги берутся под руки и становятся лицом к играющим, находящимся в другой шеренге, и подходят к ним вплотную. Упираясь грудью, стараются вытолкнуть друг друга за определенную черту.

**Комплекс №3**

№ п/п	Упражнения
1	Поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера.
2	Попеременное переталкивание: одну руку партнера сгибать, а другой уступать движению партнера. Партнер делает противоположные движения.
3	Вращательные движения туловищем с отягощением партнера.
4	Жим ногами партнера
5	Выпрыгивание из полуприседа и приседа.
6	Игра «Перетягивание». Суть игры: взяв партнера за руку и преодолевая сопротивление, нужно перетянуть партнера на свою сторону, вывести его из равновесия или, напрягая мышцы рук, не позволяйте вывести из равновесия себя.

**Комплекс №4**

№ п/п	Упражнения
1	И.п. – кисти в замок. Изо всех сил необходимо "разомкнуть" замок.
2	Тачка бегом на руках.
3	Синхронное скручивание с отягощением.
4	«Бурлак» спиной (бег с преодолением сопротивления партнера).
5	Подъем на носки с партнером на пояснице.
6	Игра «Теснение» Суть игры: вытеснить играющего из игровой зоны, стоя спиной друг к другу.

Основная задача в методике силовой подготовки студентов-баскетболистов состояла в следующем:  
– увеличить силовые возможности, являющиеся общей предпосылкой совершенствования, и обеспечить сохранение их в необходимой мере применительно к особенностям учебно-тренировочных занятий;

– воспитывать силовые способности, отвечающие специфическим требованиям, обеспечив развитие и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата.

При разработке экспериментальных комплексов для студентов-баскетболистов, занимающихся в УСО на первом этапе организации исследования, мы придерживались того, что развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств (быстроты и гибкости). Такое решение обуславливалось тем, что увеличение только силовой подготовки может привести к огрублению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах, что, несомненно, приведет к появлению скованности движений и потере скоростных качеств.

В методическом плане в ходе педагогического исследования свое применение для развития силовых способностей находили метод повторного выполнения упражнений, метод переменного упражнения и игровой метод.

Кроме того, при использовании тех или иных средств силовой подготовки мы стремились учитывать следующие правила:

- тренирующий эффект любого средства снижается по мере роста уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого с помощью этого средства;
- применяемые средства должны обеспечивать оптимальный по силе тренирующий эффект относительно текущего функционального состояния организма спортсмена;
- следы предыдущей работы могут изменять тренирующий эффект любого средства;
- тренирующий эффект комплекса средств определяется не только и не столько суммой раздражителей, сколько их сочетанием, порядком следования и разделяющим их интервалом;
- состав средств специальной силовой подготовки в целом должен включать комплекс специфических раздражителей, обеспечивающих формирование требуемой для данного вида спорта структуры силовой подготовленности с учетом конкретного уровня спортивного мастерства баскетболиста.

При планировании педагогического эксперимента учитывалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс авторской методики развития силовых способностей на основе применения упражнений с элементами вольной борьбы не должно отрицательно сказаться на развитии других двигательных качеств и способностей. Поэтому в ходе эксперимента (в начале и в конце исследования) осуществлялся контроль не только уровня силовых способностей, но и уровня других сторон физической подготовленности.

Сравнение исходных данных, отражающих межгрупповые различия общей и специальной физической подготовленности студентов-баскетболистов опытных групп, показало, что в начале эксперимента группы были однородны по всем показателям ( $p > 0,05$ ) (таблица 2).

Таблица 2

**Показатели общей и специальной физической подготовленности студентов-баскетболистов, занимающихся в УСО в начале исследования (февраль 2019 г.)**

Тесты	Группа		Т	р
	ЭГ	КГ		
Бег 10 м «змейкой», с.	2,76±0,07	2,82±0,09	0,06	> 0,05
5-мин. бег, м	1231,78±52,24	1279,27±56,16	0,78	> 0,05
Прыжок в высоту с места, см	44,10±3,82	45,14±3,67	0,29	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	201,86±11,25	203,09±10,06	0,11	> 0,05
Бег 10 метров, с.	1,92±0,05	1,91±0,08	0,02	> 0,05
Челночный бег 4×9, с	10,17±0,36	10,20±0,42	0,19	> 0,05
Прыжки с «добавками», кол-во раз	5,14±3,44	5,20±3,38	0,34	> 0,05
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	7,04±1,33	6,85±1,42	0,86	> 0,05
Наклон вперед, см	11,21±2,61	11,14±2,55	0,17	> 0,05
Отжимания от пола, кол-во раз	12,53±2,14	13,04±2,21	0,26	> 0,05
Метание набивного мяча из-за головы, м	10,46±3,48	10,56±3,31	0,12	> 0,05

Данные тестирования до эксперимента, после эксперимента и их динамика были подвергнуты сравнительному анализу (таблица 3).

По показателям тестирования после проведенного эксперимента (таблица 3) получено достоверное изменение показателей в подтягивании в висе на перекладине ( $< 0,05$ ), отжимании от пола ( $< 0,05$ ), отражающее силовые способности баскетболистов. Остальные же показатели не показали достоверно значимого изменения ( $> 0,05$ ), но также необходимо отметить положительную динамику.

По окончании исследования анализ тестирования, раскрывающего динамику силовых способностей, позволил установить успешность применения экспериментальной методики. Преимущество ЭГ перед КГ очевидно.

Таблиця 3

Показатели общей и специальной физической подготовленности  
студентов-баскетболистов, занимающихся в УСО в конце исследования (июнь 2019 г.)

Тесты	Группа		Т	р
	ЭГ	КГ		
Бег 10 м «змейкой», с.	2,66±0,06	2,71±0,07	0,05	> 0,05
5-мин. бег, м	1330,18±48,24	1360,07±51,12	1,03	> 0,05
Прыжок в высоту с места, см.	48,67±3,71	46,82±3,55	1,83	>0,05
Прыжок в длину с места, см.	210,08±10,66	211,15±11,02	0,61	> 0,05
Бег 10 метров, с.	1,83±0,04	1,85±0,06	0,02	> 0,05
Челночный бег 4×9,с	9,99±0,49	10,01±0,50	0,10	> 0,05
Прыжки с «добавками», кол-во раз	5,53±2,99	5,04±3,13	0,17	> 0,05
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	8,78±1,22	6,42±1,28	2,36	< 0,05
Наклон вперед, см	16,42±2,37	17,28±2,56	0,96	> 0,05
Отжимания от пола, кол-во раз	17,21±2,19	14,27±2,36	2,94	< 0,05
Метание набивного мяча из-за головы, м	13,63±3,23	13,04±3,29	0,56	> 0,05

**Выводы.** В результате проведенного педагогического эксперимента выявлено, что внедрение в учебно-тренировочный процесс авторской методики развития силовых способностей квалифицированных студентов-баскетболистов на основе использования упражнений с элементами вольной борьбы способствует повышению данного качества у спортсменов.

## References

- Бердинков Г.И. Массовая физическая культура. Москва : Высшая школа, 2014. 240 с.  
Berdinkov, G. I. (2014). Massovaya fizicheskaya kultura [Mass physical education]. Moscow, Russia: Higher School.
- Вуден Д. Современный баскетбол. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 265 с.  
Vuden, D. (2006). Sovremennii basketbol [Modern basketball]. Moscow, Russia: Physical Education and Sports.
- Грасис А. М. Методика подготовки баскетболистов. Москва : Физическая культура и спорт, 2011. 358 с.  
Grasis, A. M. (2011). Metodika podgotovki basketbolistov [Basketball training technique]. Moscow, Russia: Physical Education and Sports.
- Губа Д. В. Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях баскетболом. *Физическая культура в школе*, 2012. №5. С. 58-59.  
Guba, D. V. (2012). Razvitie skorostno-silovih sposobnostei na sekcionnih zanyatiyah basketbolom. [Development of speed-power abilities in sectional basketball lessons]. *Fizicheskaya kultura v shkole – Physical education at school*, 5, 58–59.
- Корнеев Р. А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Малаховка, 2012. 124 с.  
Korneev, R. A. (2012). Organizaciya atleticheskoi podgotovki kvalificirovannih basketbolistov na etapah makrocikla [The organization of athletic training of qualified basketball players at the stages of the macrocycle]. *Candidate's thesis*. Malakhovka, Russia.
- Кретов Ю. А. Технология подготовки баскетболистов в вузе: диссертация кандидата педагогических наук: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Хабаровск, 2010. 214 с.  
Kretov, Yu. A. (2010). Tehnologiya podgotovki basketbolistov v vuze [The technology of training basketball players in high school]. *Candidate's thesis*. Khabarovsk, Russia.
- Кряж В. Н. Актуальность и опыт исследования проблемы физического и духовного оздоровления нации средствами физического воспитания и спорта. *Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации : материалы междунар. науч.-практ. конф.*, г. Минск, 8-10 апр. 2009. Минск, 2009. С. 7–13.  
Kryaj, V. N. (2009). Aktualnost i opit issledovaniya problemi fizicheskogo i duhovnogo ozdorovleniya nacji sredstvami fizicheskogo vospitaniya i sporta [The relevance and experience of studying the problems of physical and spiritual healing of the nation by means of physical education and sports]. *Fizicheskoe vospitanie i sport v sisteme obrazovaniya kak faktor fizicheskogo i duhovnogo ozdorovleniya nacji: materialy mejdunar. nauch. \_prakt. konf. – Physical education and sport in the education system as a factor in the physical and spiritual healing of a nation: international materials. scientific-practical conf.*, Minsk, Belarus, april 8-10. 7–13.

8. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Минск, 2004. 211 с.  
Kupchinov, R. I. (2004). Formirovaniye zdorovogo obraza jizni studencheskoi molodeji [The formation of a healthy lifestyle for students]. Minsk, Belarus.
9. Семашко Н. В. Баскетбол : учеб. пособ. Москва : Физкультура и спорт, 2014. 251 с.  
Semashko, N. V. (2014). Basketbol: ucheb. posob [Basketball : textbook. allowance]. Moscow, Russia: Physical Education and Sports.
10. Портной Ю. М. Баскетбол : учеб. пособ. Москва : Физкультура и спорт, 2013. 309 с.  
Portnoi, Yu. M. (2013). Basketbol: ucheb. posob [Basketball : textbook. allowance]. Moscow, Russia: Physical Education and Sports.
11. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017–2020 годы : Постановление Министерства образования Белоруссии 25.07.2017 г. № 89.  
Programma razvitiya studencheskogo sporta v Respublike Belarus na 2017-2020 godi. [Student Sports Development Program in the Republic of Belarus for 2017–2020]. Postanovlenie Ministerstva obrazovaniya Belorussii. Minsk, Belarus.

*Nikolaicheva A.*

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0003-3055-2415>  
Lecturer, Department of Education and Sports  
Grodno State University named after Yanka Kupala  
(Grodno, Belarus) E-mail: ma1407@mail.ru

#### EFFICIENCY OF POWER TRAINING METHODS OF QUALIFIED BASKETBALL STUDENTS BASED ON THE USE OF WRESTLING ELEMENTS

**Article's purpose:** to develop and experimentally substantiate a methodology for the development of strength abilities for basketball students involved in groups of the training and sports department based on the use of exercises with elements of free-style wrestling.

**Methodology:** The methodological basis of the research is based on the philosophical, general scientific, private-scientific and concrete-scientific levels of research. The methodological basis of the study was made up of the following modern ideas: on the integrity and universal connection of the phenomena of the world, its materiality, systematic nature; on the socio-historical conditionality and the leading role of activity in the formation of man as a person; about the essence of physical culture as a social phenomenon and its most important role in the personal development of a person, in the socialization of a person; about the subjectivity of a person in the process of his development.

The theoretical basis of the study was the provisions of the theory of physical fitness on the content and orientation of physical education of students of non-cultural universities; teachings on the nature, determining factors and main directions of development of strength abilities in basketball; ideas about the necessity and prospects of conversion of the methodology for the development of strength abilities among basketball students in the process of physical education.

At the private scientific level, the study was based on the methodological concepts of sports, which are basic theoretical principles that objectively reflect the essence, fundamental laws of training, education, all-round development of the personality, and the measure of interaction between trainers and athletes.

At a concrete scientific level, pedagogical and mathematical-statistical research methods were used: analysis and generalization of literature and documentary materials; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

**Scientific novelty:** a methodology has been developed that allows students specializing in basketball to significantly increase the level of development of strength abilities in a short time based on the targeted use of exercises with elements of free-style wrestling.

**Conclusions:** as a result of the pedagogical experiment, it was revealed that the introduction in the educational process of the author's methodology for developing the strength abilities of qualified basketball students through the use of exercises with elements of free-style wrestling helps to improve this quality among athletes.

**Key words:** basketball, students, strength abilities, martial arts.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2019 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **В. О. Барков**