

Вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» как средство повышения уровня физической подготовленности студентов различных специальностей

А.К. Сучков*, В.Л. Аксенов**

*Учреждение образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»

**Учреждение образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»

Существенной проблемой современного физического воспитания является отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов различных специальностей.

Цель статьи – научное обоснование использования профессионально направленного вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Материал и методы. *Во время образовательного процесса по подготовке будущих специалистов в Белорусской государственной сельскохозяйственной академии применялись следующие методы исследований: опрос, анализ документов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, статистический анализ.*

Результаты и их обсуждение. *В работе рассматриваются необходимость и возможность использования вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» для повышения уровня физической подготовленности студентов. Содержание и структура данного компонента позволяют реализовать в рамках образовательного процесса авторскую методику повышения уровня физической подготовленности студентов. Отличие от традиционных методик состоит в том, что учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе является средством развития выносливости и силы. Обобщение результатов исследований является достаточным основанием для апробации эффективности применения личностно ориентированного и профессионально направленного вариативного компонента в учебной дисциплине «Физическая культура», а также методики повышения уровня физической подготовленности студентов.*

Заключение. *Представленные в настоящей статье результаты исследований указывают на одно из возможных решений данной проблемы – использование вариативного компонента для формирования личностно ориентированной, здоровьесберегающей и практикоориентированной учебной дисциплины «Физическая культура».*

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, учреждение высшего образования, вариативный компонент, физическая подготовленность, спортивная борьба, приоритетные физические качества, выносливость, сила.*

Variable Component of the Academic Course of Physical Training as a Means of Increasing the Level of Physical Preparedness of Students of Different Competences

A.K. Suchkov*, B.L. Aksenov**

*Educational establishment «Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine»

**Educational establishment «Belarusian State Agricultural Academy»

A significant problem of modern physical education is the negative dynamics of the level of physical preparedness of students of different competences.

The purpose of the article is scientific substantiation of use of the professionally directed variable components of the academic course of Physical Training to increase the level of physical preparedness of students.

Material and methods. *During the educational process at the Belarusian State Agricultural Academy the following research methods were used: interrogation, analysis of documents, pedagogical supervision, pedagogical experiment, pedagogical testing, statistical analysis.*

Findings and their discussion. *The article discusses the necessity and possibility of the use of the variable component of the academic course of Physical Training to increase the level of physical preparedness of students. The contents and structure of the variable component make it possible to implement within the academic process the author's methods of increasing the level of physi-*

cal preparedness of students. Difference from traditional methods is that the educational and training process on wrestling is a means of increasing endurance and force. Generalization of the research findings is the sufficient basis for approbation of the efficiency of use of personally directed and professionally directed variable components of the academic course of Physical Training, as well as the methods of increasing the level of physical preparedness of students.

Conclusion. *The findings of the research presented in the article point out one of the possible solutions of the problem – use of the variable component for shaping personality directed, health keeping and practice directed academic course of Physical Training.*

Key words: *physical training, students, establishments of higher education, variable component, physical preparedness, wrestling, priority physical qualities, endurance, force.*

Существенной проблемой современного физического воспитания является отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов различных специальностей [1]. Это особенно важно для выпускников, работа которых связана с неблагоприятными погодными условиями, нестабильным рабочим графиком, вредными объектами (агроном, зоотехник). Для выпускников, на профессиональную деятельность которых указаны негативные факторы не оказывают столь существенного влияния (экономист, бухгалтер), уровень физической подготовленности является критерием их работоспособности и утомляемости, состояния здоровья и творческого долголетия [2].

«Целью учебной дисциплины “Физическая культура” в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности» [3, с. 7]. Социально-личностные компетенции, являющиеся основными единицами оценки уровня социально-гуманитарной подготовки выпускника, представляют совокупность компетенций, относящихся к самому человеку как к личности и к взаимодействию личности с другими людьми, группой и обществом [4]. Следовательно, решать современные образовательные задачи в учреждениях высшего образования следует исходя из общих требований к формированию социально-личностных компетенций выпускника, определяемых принципами гуманизации, фундаментализации, компетентностного подхода, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования. Принцип гуманизации является приоритетным из перечисленных принципов. Он обеспечивает личностно ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию студента [5]. Руководствуясь этим принципом, необходимо в большей мере предоставлять учащимся право выбора вида спорта для физического совершенствования, мотивируя их

тем самым к учебным занятиям и повышая качество образовательного процесса. Наряду с широким предоставлением выбора средств физической подготовки, учебная дисциплина не должна утрачивать «прикладности»: обеспечивать подготовку студента не к труду вообще, а к избранному виду трудовой деятельности. Профессиональная направленность учебной дисциплины «Физическая культура» обусловлена принципом компетентностного подхода, определяющим систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практикоориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов по разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально-профессиональные проблемы, формирование у выпускников способности действовать в изменяющихся жизненных условиях [5]. Таким образом, для каждой профессиональной деятельности рационально определять соотношение компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющей – «физические качества». Следовательно, в процессе физической подготовки студентов учреждений высшего образования к предстоящей профессиональной деятельности совершенствованию профессионально значимых физических качеств следует отдавать приоритет. Однако при формировании личностно ориентированного и профессионально направленного образовательного процесса возможны противоречия: между требованиями социального заказа и развитием индивидуальных особенностей студентов; между их потребностями и возможностями; между обязательным и вариативным компонентами учебной дисциплины и т.п. Например, как показывает практика, традиционные средства развития выносливости (циклические виды спорта) не всегда бывают востребованы студентами по ряду причин, а тренировочные средства популярного в студенческой среде вида спорта – спортивной борьбы – не ориентированы на достижение высокого уровня указанного профессионально значимого физического качества. Вследствие этого мотивация к профессионально направленным

учебным занятиям по «Физической культуре» снижается, негативно влияя на качество образовательного процесса, что наряду с экологической обстановкой, низкой двигательной активностью современной молодежи, другими объективными и субъективными факторами является причиной отрицательной динамики уровня физической подготовленности студентов.

Цель статьи – научное обоснование использования профессионально направленного вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Материал и методы. Разрешение указанных противоречий возможно на основе интеграции вышеназванных принципов гуманизации и компетентностного подхода в вариативном компоненте учебной дисциплины «Физическая культура». При этом гуманистическая составляющая вариативного компонента – предоставление студентам возможности совершенствоваться на учебных занятиях по «Физической культуре» в востребованном ими виде спорта. Профессионально направленная (практикоориентированная) составляющая вариативного компонента – приоритетное совершенствование на учебных занятиях профессионально значимых физических качеств студентов. Проведенные нами ранее в учреждениях высшего образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» и «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» исследования показали, что интеграция указанных составляющих достигается посредством разработки методики повышения уровня физической подготовленности студентов в группах спортивной борьбы на основе приоритетного совершенствования выносливости и силы. Так, методом опроса мы определили пятерку наиболее востребованных у студентов видов спорта для своего совершенствования на учебных занятиях по «Физической культуре»: футбол, атлетизм, баскетбол, виды спортивной борьбы, волейбол [6]. Методами невключенного педагогического наблюдения и анализа литературных источников нами было выявлено, что для специалистов, профессиональная деятельность которых зачастую связана с возможными неблагоприятными погодными условиями, нестабильным рабочим графиком, вредными объектами, определенной долей ручного труда (агроном, зоотехник), профессионально значимыми физическими качествами являются выносливость и сила [7].

По результатам исследований и данных пилотного эксперимента, проведенного с целью определения объемов и интенсивности нагрузок, применяемых в учебно-тренировочном процессе, была разработана методика, отличительная особенность которой заключалась в сочетании традиционных и инновационных способов развития физических качеств, в непрерывном, поэтапном совершенствовании выносливости и силы (профессионально значимых физических качеств) студентов.

Новизна разработки состоит в привлечении тренировочных средств спортивной борьбы (востребованного у студентов вида спорта), не используемых в традиционной практике физического воспитания студентов, для развития указанных физических качеств. При этом развитию выносливости отводится 65 часов в год (53% практических занятий). Периодичность применения средств и методов подчинена построению образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования и соответствует рекомендуемой периодичности развития видов выносливости. В начале первого семестра основное тренировочное время отводится совершенствованию выносливости к аэробным, равномерным и глобальным нагрузкам. В дальнейшем увеличивается время на совершенствование выносливости к региональным и локальным мышечным напряжениям, удерживающей (статической) работе, неравномерным анаэробно-лактатным и анаэробно-алактатным нагрузкам (табл. 1).

Средствами совершенствования силовых способностей являются, исходя из рекомендаций ведущих специалистов и собственного опыта работы со студентами, занимающимися на учебных занятиях по «Физической культуре» в группах спортивной борьбы, упражнения специальной физической и общеподготовительной подготовки борца (табл. 2).

Для определения эффективности и востребованности у студентов различных специальностей нашей разработки – методики повышения уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного развития выносливости и силы на учебных занятиях по «Физической культуре» в группах спортивной борьбы – мы в 2012–2013 (1-й курс) и в 2013–2014 (2-й курс) учебном году провели исследования, используя следующие методы – опрос, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование.

Таблица 1

**Компоненты методики повышения уровня физической подготовленности студентов
(для развития выносливости)**

Периоды	Основной метод тренировки	Тренировочные средства	Дозировка на одном занятии	Интенсивность, ЧСС	
1-й семестр	Сентябрь	Стандартно-непрерывного упражнения	Кросс	15–20 мин	130–140 уд/мин
		Спортивные игры	15–20 мин	120–150 уд/мин	
		Борьба	30 мин	120–140 уд/мин	
	Октябрь	Интервальный	Спортивные игры	15–20 мин	140–160 уд/мин
			Борьба	50 мин	130–150 уд/мин
	Ноябрь	Интервальный	Спортивные игры	15–20 мин	140–160 уд/мин
Борьба			50 мин	130–150 уд/мин	
Декабрь	Переменный	Лыжи	40 мин	130–150 уд/мин	
2-й семестр	Февраль	Повторный	Плавание	40 мин	130–150 уд/мин
			Учебно-тренировочные схватки	7 мин	140–160 уд/мин
	Март	Интервальный с напряженными интервалами отдыха	Спортивные игры	15–20 мин	140–170 уд/мин
			Борьба, в т.ч. учебно-тренировочные схватки	50 мин 7 мин	130–150 уд/мин 150–175 уд/мин
	Апрель	Интервальный с напряженными интервалами отдыха	Спортивные игры	15–20 мин	140–170 уд/мин
			Борьба, в т.ч. учебно-тренировочные схватки	50 мин 7 мин	140–150 уд/мин 150–175 уд/мин
	Май	Стандартно-непрерывного упражнения, повторный, переменный	Кросс	15–20 мин	140–160 уд/мин
			Спортивные игры	15–20 мин	140–160 уд/мин
			Борьба	30 мин	140–150 уд/мин

Таблица 2

**Компоненты методики повышения уровня физической подготовленности студентов
(для развития силы)**

Краткое описание упражнения	Метод тренировки	Дозировка на одном занятии и периодичность
1. Лазанье по канату без помощи ног	Стандартно-повторного интервального упражнения	2 повторения, 1 раз в неделю
2. Упражнения с партнером на плечах	Стандартно-повторного интервального упражнения	3×30 с, 1 раз в неделю
3. Упражнения на борцовском мосту с отягощениями	Сопряженного упражнения	2×30 с, 2 раза в неделю
4. Различные варианты поднимания партнера	Сопряженного упражнения	4 повторения, 1 раз в неделю
5. Теснения партнера	Сопряженного упражнения	3×30 с, 2 раза в неделю
6. Броски манекена	Сопряженного упражнения	2×30 с, 2 раза в неделю

7. Простейшие формы борьбы	Игровой	По плану занятия, 2 раза в неделю
8. Игры с элементами единоборства	Игровой	По плану занятия, 2 раза в неделю
9. Силовые упражнения в положении партера	Сопряженного упражнения	2×15 с, 2 раза в неделю

Для проведения исследований были сформированы две экспериментальные (ЭГ1, ЭГ2) и две контрольные (КГ1, КГ2) группы студентов учреждения высшего образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия». При комплектовании групп, для разностороннего изучения проблемы, повышения информативности, были выбраны студенты специальностей с различной спецификой будущей производственной деятельности, кратко охарактеризованной выше. Результаты такого построения эксперимента, по нашему мнению, могут использоваться в образовательном процессе по «Физической культуре» в других учреждениях высшего образования.

ЭГ1, n = 21, студенты специальности «Агрономия»;

ЭГ2, n = 19, студенты специальности «Бухгалтерский учет»;

КГ1, n = 22, студенты специальности «Агрономия»;

КГ2, n = 21, студенты специальности «Бухгалтерский учет».

Студенты экспериментальных и контрольных групп (основное учебное отделение) в 2012–2013 учебном году изучали дисциплину «Физическая культура» по базовой программе, утвержденной учебно-методическими советами соответствующих факультетов. В 2013–2014 учебном году студенты контрольных групп продолжали обучение по вышеуказанной программе, а студенты экспериментальных групп, изъявив желание изучать на учебных занятиях спортивную борьбу, занимались по разработанной на основе типовой программе с вариативным компонентом – спортивная борьба. Отличительной особенностью учебных занятий в экспериментальных группах являлось использование авторской практикоориентированной методики повышения уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного развития выносливости и силы в группах спортивной борьбы.

Организованные и проведенные таким образом исследования позволили сопоставить показатели, определяющие, на наш взгляд, степень этапной готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

В экспериментальных и соответствующих им контрольных группах мы сравнивали уровень физической подготовленности, посещаемость занятий по «Физической культуре» и средний балл успеваемости студентов на учебных практиках в конце 2012–2013 учебного года (1-й курс, исходный срез) и в конце 2013–2014 учебного года (2-й курс, итоговый срез).

Кроме этого, на кафедре физического воспитания и спорта проводился опрос студентов вышеуказанных специальностей (n = 426 человек) для выявления мнений студентов о влиянии учебных занятий по «Физической культуре» на последующее овладение практическими умениями и навыками предстоящей профессиональной деятельности.

Уровень физической подготовленности студентов является количественным показателем компетенций, связанных с готовностью к сохранению физического здоровья, совершенствованию психических и физических качеств личности, выполнению профессиональных функций в конкретных условиях производственной деятельности. Оценка уровня физической подготовленности студентов производилась согласно нормативам, утвержденным учебно-методическими советами соответствующих факультетов на основании типовой программы «Физическая культура». Тестирование происходило в установленные согласно графику образовательного процесса сроки, в составе курса, что ставило студентов экспериментальных и контрольных групп в равные условия.

Посещаемость учебных занятий по «Физической культуре» свидетельствует о мотивации студентов к достижению профессиональной физической пригодности.

Опрос студентов после прохождения ими учебных практик (специальность агрономия – учебная практика по ботанике и учебная практика по механизации технологических процессов в земледелии, специальность бухгалтерский учет – ознакомительная учетно-технологическая практика и учетно-аналитическая практика) и анализ среднего балла успеваемости на указанных практиках показывают, насколько авторская методика

способствует овладению студентами профессиональными практическими умениями и навыками.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследований представлены в табл. 3–5. Достоверность результатов формирующего этапа педагогического эксперимента, характеризующих динамику искомых показателей, обусловлена применением методов математической статистики.

Статистический вывод. В исходном срезе выборки (ЭГ и КГ) различимы недостоверно ($p > 0,05$). В итоговом срезе между выборками достоверные различия ($p < 0,05$).

Педагогический вывод. Поскольку по завершении эксперимента оценки уровня физической подготовленности студентов в экспериментальных группах достоверно выше соответствующих оценок в контрольных группах, экспериментальную методику следует считать эффективной.

Статистический вывод. В исходном срезе выборки (ЭГ и КГ) различимы недостоверно ($p > 0,05$). В итоговом срезе между выборками достоверные различия ($p < 0,05$).

Педагогический вывод. Поскольку по завершении эксперимента посещаемость в экспериментальных группах достоверно выше посещаемости в контрольных группах, предоставление учащимся права выбора вида спорта для физиче-

ского совершенствования (вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура») мотивирует студентов к учебным занятиям, повышая тем самым качество образовательного процесса.

Опрос студентов позволил определить, насколько, по их мнению, учебные занятия по «Физической культуре» способствуют овладению практическими умениями и навыками предстоящей профессиональной деятельности. Так, 78% опрошенных студентов специальности «Агрономия» и 59% специальности «Бухгалтерский учет» считают, что успешное овладение курсом «Физическая культура» является значимой составляющей прохождения учебных практик с высокой успеваемостью. 9% студентов специальности «Агрономия» и 23% специальности «Бухгалтерский учет» отрицают подобную взаимосвязь, а 13% студентов специальности «Агрономия» и 18% специальности «Бухгалтерский учет» затрудняются ответить. Опираясь на данные опроса можно сделать вывод, что большинство студентов рассматривают учебные занятия по «Физической культуре» как средство достижения профессиональной физической пригодности.

Таблица 3

Оценки уровня физической подготовленности студентов по 5-балльной шкале

Статистические показатели	ЭГ1 X±m	КГ1 X±m	p	ЭГ2 X±m	КГ2 X±m	p
Исходный срез	3,31±0,24	3,25±0,21	0,8172	3,14±0,25	3,21±0,24	0,8282
Итоговый срез	4,00±0,16	3,44±0,13	0,0145	4,07±0,16	3,57±0,14	0,0032

Таблица 4

Посещаемость занятий по «Физической культуре», в %

Статистические показатели	ЭГ1 X±m	КГ1 X±m	p	ЭГ2 X±m	КГ2 X±m	p
Исходный срез	71,75±1,83	72,06±1,70	0,9132	71,93±2,36	72,14±1,89	0,9237
Итоговый срез	83,31±1,93	72,50±1,81	0,0003	84,07±1,61	72,93±2,03	0,0012

Таблица 5

Оценки успеваемости студентов на учебных практиках по 10-балльной шкале

Статистические показатели	ЭГ1 X±m	КГ1 X±m	p	ЭГ2 X±m	КГ2 X±m	p
Исходный срез	7,13±0,29	7,19±0,32	0,8845	7,14±0,31	7,07±0,30	0,7202
Итоговый срез	8,06±0,17	7,31±0,25	0,0228	8,07±0,22	7,14±0,23	0,0261

Статистический вывод. В исходном срезе выборки (ЭГ и КГ) различимы недостоверно ($p > 0,05$). В итоговом срезе между выборками достоверные различия ($p < 0,05$).

Педагогический вывод. Поскольку по завершении эксперимента оценки успеваемости студентов на учебных практиках в экспериментальных группах достоверно выше соответствующих оценок в контрольных группах, вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» является эффективным средством этапной подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

Обобщение приведенных выше выводов является достаточным основанием для апробации эффективности использования профессионально направленного вариативного компонента в учебной дисциплине «Физическая культура», а также методики повышения уровня физической подготовленности студентов. Таким образом, содержание вариативного компонента отвечает потребностям студентов в самосовершенствовании и соответствует возможностям их обучения спортивной борьбе, а структура вариативного компонента подчинена решению частной задачи физического воспитания – совершенствованию профессионально значимых физических качеств, обеспечивающих физическую готовность выпускников к выполнению профессиональных функций. Результаты исследований, проведенных со студентами специальностей с различной спецификой будущей производственной деятельности, указывают на необходимость и возможность эффективного построения личностно ориентированного и практикоориентированного образовательного процесса по «Физической культуре» в различных учреждениях высшего образования.

Сопоставляя результаты наших исследований с опубликованными материалами других авторов, изучающих вопросы подготовки специалистов в учреждениях высшего образования, следует отметить, что для повышения уровня физической подготовленности студентов в настоящее время уже не является достаточным овладение традиционным курсом «Физическая культура» с выполнением унифицированных зачетных норм и требований [8]. Эту задачу в современных условиях следует решать на основе формирования учебной дисциплины инвариантной и вариативной составляющими [9]. Инвариантная составляющая формирует у студентов их базовую физическую культуру, обеспечивая при этом приобщение к общекультурным и национально значимым ценностям. Вариативная часть, учиты-

вающая личностные особенности, интересы и склонности студентов, позволяет индивидуализировать процесс обучения. Принцип вариативности личностно ориентированного обучения предполагает разнообразие содержания и форм образовательного процесса, предоставление образовательного выбора как педагогам, так и самим обучающимся. Самоопределение и самореализация студента через овладение разнообразными формами получения знаний способствуют их применению в нестандартных ситуациях [10]. Вариативность обучения и воспитания обеспечивает дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса, способствует осмыслению и принятию студентами ценностей образования.

Заключение. В настоящее время исследования в области физического воспитания в учреждениях высшего образования направлены на подготовку специалистов новой формации, отвечающих по целому комплексу профессиональных и личностных качеств требованиям производственной деятельности, обладающих неформальными лидерскими качествами, не боящихся конкуренции, умеющих принимать самостоятельные решения. Вместе с тем, физическая готовность выпускников к выполнению своих профессиональных функций достигается ныне лишь частично, что подтверждает отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов различных специальностей. Представленные в настоящей статье результаты исследований указывают на одно из возможных решений данной проблемы – использование вариативного компонента для формирования личностно ориентированной, здоровьесберегающей и практикоориентированной учебной дисциплины «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. Изаак, С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52.
2. Шапошникова, М.В. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / М.В. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 61–63.
3. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / В.А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
4. Сартакова, Е.М. Формирование социально-личностных компетенций студентов технических вузов: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.М. Сартакова; Российск. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2008. – 29 с.
5. Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин: образовательный стандарт: РД РБ 02100.5.227-2006. – Введ. 01.09.2006. – Минск: Министерство образования Республики Беларусь, 2006. – 27 с.

6. Рудницкий, В.И. Разработка экспериментальной программы по спортивной борьбе как средства повышения уровня физической подготовленности студентов аграрного вуза / В.И. Рудницкий, А.К. Сучков // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 38–42.
7. Рудницкий, В.И. Выносливость и сила как приоритетные качества в структуре физического воспитания будущих специалистов агропромышленного комплекса / В.И. Рудницкий, А.К. Сучков // Мир спорта. – 2007. – № 2. – С. 62–65.
8. Григорьев, В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.
9. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.
10. Рудницкий, В.И. Инновационная учебная программа «Физическая культура» с использованием вариативного компонента для аграрного вуза / В.И. Рудницкий, А.К. Сучков, Л.А. Либерман // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С. 45–50.
3. Koleda V.A. *Fizicheskaya kultura: tipovaya uchebnaya programma dlia visshikh uchebnikh zavedenii* [Physical Training: University Syllabus], Minsk, RIVSh, 2008, 60 p.
4. Sartakova E.M. *Formirovaniye sotsialno-lichnostnikh kompetentsii studentov tekhnicheskikh vuzov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Shaping Social and Personality Competences of Technical University Students: PhD Thesis Summary (Education)], Russian State Prof.-Ped. University, Yekaterinburg, 2008, 29 p.
5. *Vissheye obrazovaniye. Pervaya stupen. Tsykl sotsialno-gumanitarnikh distsiplin: obrazovatelniy standart: RD RB 02100.5.227-2006. – Vved. 01.09.2006.* [Higher Education. First Stage. Cycle of Social and Humanitarian Disciplines: Education Standard: RD RB 02100.5.227-2006. Introduced 01.09.2006], Minsk, Ministry of Education of the Republic of Belarus, 2006, 27 p.
6. Rudnitski V.I., Suchkov A.K. *Mir sporta* [World of Sport], 2009, 2, pp. 38–42.
7. Rudnitski V.I., Suchkov A.K. *Mir sporta* [World of Sport], 2007, 2, pp. 62–65.
8. Grygoriyev V.I. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 2004, 2, pp. 54–61.
9. Kotlo E.N., Kolesnikova S.S., Kotlo S.A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 2007, 6, pp. 57–59.
10. Rudnitski V.I., Suchkov A.K., Liberman L.A. *Mir sporta* [World of Sport], 2012, 3, pp. 45–50.

REFERENCES

1. Isaack S.I., Panasiuk T.V. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 2004, 11, pp. 51–52.
2. Shaposhnikova M.V. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 2008, 4, pp. 61–63.

Поступила в редакцию 13.05.2015

Адрес для корреспонденции: e-mail: ira65@mail.ru – Сучков А.К.