

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УДК 796.011.3:[378.6:63](043.3)

СУЧКОВ  
Андрей Константинович

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(на примере учреждений высшего образования аграрного профиля)

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

**по специальности 13.00.04 – теория и методика физического  
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры**

Минск, 2018

Работа выполнена в учреждении образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель: **Рудницкий Василий Исаевич**, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Официальные оппоненты: **Лопатик Татьяна Андреевна**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и менеджмента образования государственного учреждения образования «Академия последиplomного образования»

**Новицкий Павел Иванович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной медицины учреждения образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова»

Оппонирующая организация: Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Защита состоится «28» марта 2018 г. в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, пр. Победителей, 105, e-mail: nir@sportedu.by, тел. 369-59-36.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «22» февраля 2018 г.

Ученый секретарь  
совета по защите диссертаций  
канд. пед. наук, доцент



Е.В.Фильгина

## Введение

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования подготовки в учреждениях высшего образования специалистов, способных решать нестандартные производственные задачи, обладающих лидерскими качествами, профессиональной и адаптационной мобильностью и высоким уровнем физической подготовленности (УФП). Физической готовности выпускников к предстоящей профессиональной деятельности в теории и практике физического воспитания студентов традиционно уделяется большое внимание (Л. П. Матвеев, 1991; А. В. Лотоненко, 1998; В. И. Григорьев, 2004; М. Е. Кобринский, 2005; М. Я. Виленский, 2012 и др.). В то же время подготовка специалистов осложняется выявленной тенденцией к снижению сопротивляемости организма человека факторам, способствующим негативному изменению уровня функциональной и двигательной готовности (А. В. Дубровский, 2002; Г. И. Нарский, 2003; С. И. Изаак, 2004; В. Н. Кряж, 2011 и др.), что для будущих специалистов агропромышленного комплекса (АПК) имеет особое значение в связи с необходимостью учета неблагоприятных погодных условий, нестабильного рабочего графика, вредных производственных условий, определенной доли ручного труда в предстоящей трудовой деятельности (В. П. Краснов, 1990; В. И. Ильинич, 2002; Г. Г. Саноян, 2007 и др.). Это обуславливает необходимость разработки эффективных методик повышения УФП студентов и их интеграции в личностно ориентированный и профессионально направленный образовательный процесс. Для решения указанной проблемы рационально использовать в учебной дисциплине «Физическая культура» вариативный компонент – вид спорта, пользующийся популярностью у студентов и отвечающий ряду требований: специфика учреждения высшего образования, кадровое обеспечение, востребованность у студентов, средство их мотивации к практикоориентированным учебным занятиям, возможность эффективно совершенствовать профессионально значимые физические качества. В ходе такой интеграции возможны противоречия между потребностями и возможностями студентов, между развитием индивидуальных особенностей и требованиями социального заказа, между обязательным и вариативным компонентами учебной дисциплины «Физическая культура» и др. Разрешение противоречий обуславливает необходимость проведения исследования вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» как средства повышения УФП студентов, направленного на совершенствование профессионально значимых физических качеств, обеспечивающих готовность выпускников к работе в АПК.

## Общая характеристика работы

### **Связь работы с научными программами (проектами), темами**

Диссертационная работа выполнена на основании плана научно-исследовательской работы Белорусской государственной академии физической культуры на 2001–2005 гг., в соответствии с темой 2.3.6 «Совершенствование тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов», номер госрегистрации 20031577; плана научно-исследовательской работы Белорусского государственного университета физической культуры на 2006–2010 гг., тема 2.3.7 «Совершенствование тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов». Тема диссертационной работы соответствует научно-исследовательской теме «Динамика физического развития и физической подготовленности студентов 1–3 курсов» комплексной целевой программы развития Белорусской государственной сельскохозяйственной академии на 2001–2005 гг.

**Цель исследования:** научное обоснование выбора спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура», направленного на повышение уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля.

### **Задачи исследования:**

1. Обосновать выбор спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля.
2. Создать модель учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием практикоориентированного вариативного компонента.
3. Разработать и апробировать методику повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля.

**Научная новизна** представлена следующими составляющими:

- созданием модели учебной дисциплины «Физическая культура», вариативный компонент которой ориентирован не на повышение спортивного результата в выбранном студентами виде спорта, а на достижение профессиональной физической готовности будущих специалистов;
- привлечением тренировочных средств спортивной борьбы, не используемых в традиционной практике физического воспитания студентов, для развития физических качеств выносливости и силы;

- научно обоснованным построением образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» на основе приоритетного развития указанных физических качеств;
- определением влияния приоритетного развития выносливости на общий уровень физической подготовленности студентов.

### **Положения, выносимые на защиту**

1. Выбор спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля обоснован в контексте следующих аспектов:

- *программно-нормативного*, определяющего систему требований для организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» с вариативным компонентом «спортивная борьба» на основе интеграции принципов гуманизации, вариативности, целостности и преемственности обучения;

- *социологического*, с применением методов опроса, результаты которых указывают на допустимость использования спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля;

- *теоретико-методического*, раскрывающего возможность использования тренировочных средств спортивной борьбы для повышения уровня физической подготовленности студентов;

- *практикоориентированности образовательного процесса*, ориентирующего специфику учебных занятий по спортивной борьбе на профессионально направленную подготовку специалистов агропромышленного комплекса;

- *экономического*, свидетельствующего о том, что занятия по спортивной борьбе в учреждениях высшего образования аграрного профиля являются экономически выгодными.

Впервые обоснование выбора спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» с позиций указанных аспектов дает комплексное представление о значимости этого популярного в студенческой среде вида спорта для подготовки специалистов агропромышленного комплекса.

2. Модель учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием практикоориентированного вариативного компонента детерминирует интегративное взаимодействие инвариантного и вариативного компонентов образовательного процесса и состоит из нормативного, теоретического, практического, организационно-методического и результативного блоков. Профессионально направленное структурирование блоков обеспечивает эффективное решение задач практикоориентированного физического воспитания обучающихся, харак-

терным признаком которого является приоритетное совершенствование профессионально значимых физических качеств. Для студентов ряда учреждений высшего образования, в том числе и аграрного профиля, профессионально значимыми физическими качествами являются выносливость и сила, на что и ориентированы в модели тренировочные средства спортивной борьбы.

3. Разработка экспериментальной методики повышения уровня физической подготовленности студентов включает: постановку цели (эффективное повышение уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля), задач (обучение спортивной борьбе, приоритетное совершенствование выносливости и силы), характеристику условий применения (использование тренировочных средств спортивной борьбы в контексте общей физической подготовки), учет особенностей организации образовательного процесса (периодичность, сезонность занятий и др.), составление методических карт развития выносливости и силы посредством вариативного компонента (средства и методы развития, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок).

Отличительная особенность методики заключается в сочетании традиционных и инновационных способов развития физических качеств, в непрерывном, поэтапном совершенствовании выносливости и силы студентов с семестровой цикличностью:

- на 1-м этапе (в начале учебного семестра) – средствами циклических видов спорта, методом стандартно-непрерывного упражнения;
- на 2-м этапе (в основной части учебного семестра) – средствами спортивной борьбы и игровых видов спорта, интервальным методом с напряженными интервалами отдыха;
- на 3-м этапе (в конце учебного семестра) – средствами циклических видов спорта, повторным, переменным методами.

Применение разработанной методики повышает эффективность традиционной программной физической подготовки студентов учреждений высшего образования аграрного профиля, что доказано в ходе ее апробации в педагогическом эксперименте. Выявлена возможность эффективного применения методики в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальностям с различными условиями производственной деятельности.

Для рациональной организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом вариативного компонента в учреждениях высшего образования аграрного профиля разработано методическое обеспечение, состоящее из программного, учебно-методического и диагностического материала, характеризующегося комплексностью, вариативностью.

**Личный вклад соискателя ученой степени** состоит в обосновании выбора спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины

«Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля; создании модели учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием вариативного компонента; разработке и апробации методики повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля; разработке методического обеспечения процесса повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура»; обработке результатов тестирований методами математической статистики; представлении практических рекомендаций по использованию результатов диссертации; внедрении научных разработок в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» во всех учреждениях высшего образования аграрного профиля Республики Беларусь. По материалам диссертационного исследования автором самостоятельно опубликовано 9 из 27 работ. В совместных публикациях соискатель представил данные проведенных пилотного и формирующего педагогических экспериментов.

#### **Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов**

Результаты исследований доложены и обсуждены на XI Международном научном конгрессе «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Минск, Белорусский государственный университет физической культуры, 2007 г.; Международной научно-методической конференции «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта», Минск, Белорусский государственный университет физической культуры, 2008 г.; Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах», Минск, Белорусский государственный университет физической культуры, 2009; XV (62) Региональной научно-практической конференции «Наука – образованию, производству, экономике», Витебск, Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2010; XVII (64) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов «Наука – образованию, производству, экономике», Витебск, Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2012; I (Первой) Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом», Витебск, Витебский филиал Международного университета «МИТСО», 2013; XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов «Наука – образованию, производству, экономике», Витебск, Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2017.

Результаты исследования апробированы и внедрены в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего

образования аграрного профиля «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» (БГСХА), «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» (ВГАВМ), «Белорусский государственный аграрный технический университет» (БГАТУ), «Гродненский государственный аграрный университет» (ГГАУ).

### **Опубликованность результатов диссертации**

Результаты диссертационных исследований опубликованы в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь: 8 статей в рецензируемых журналах (общим объемом 3,1 авторского листа) и 3 статьи в рецензируемых сборниках научных работ (1,2 авторского листа). Другие публикации: 2 учебно-методических пособия (общим объемом 2,8 авторского листа), материалы Международного научного конгресса, научно-практических конференций (общим объемом 1,5 авторского листа). Всего по материалам диссертационных исследований опубликовано 28 работ общим объемом 8,6 авторского листа.

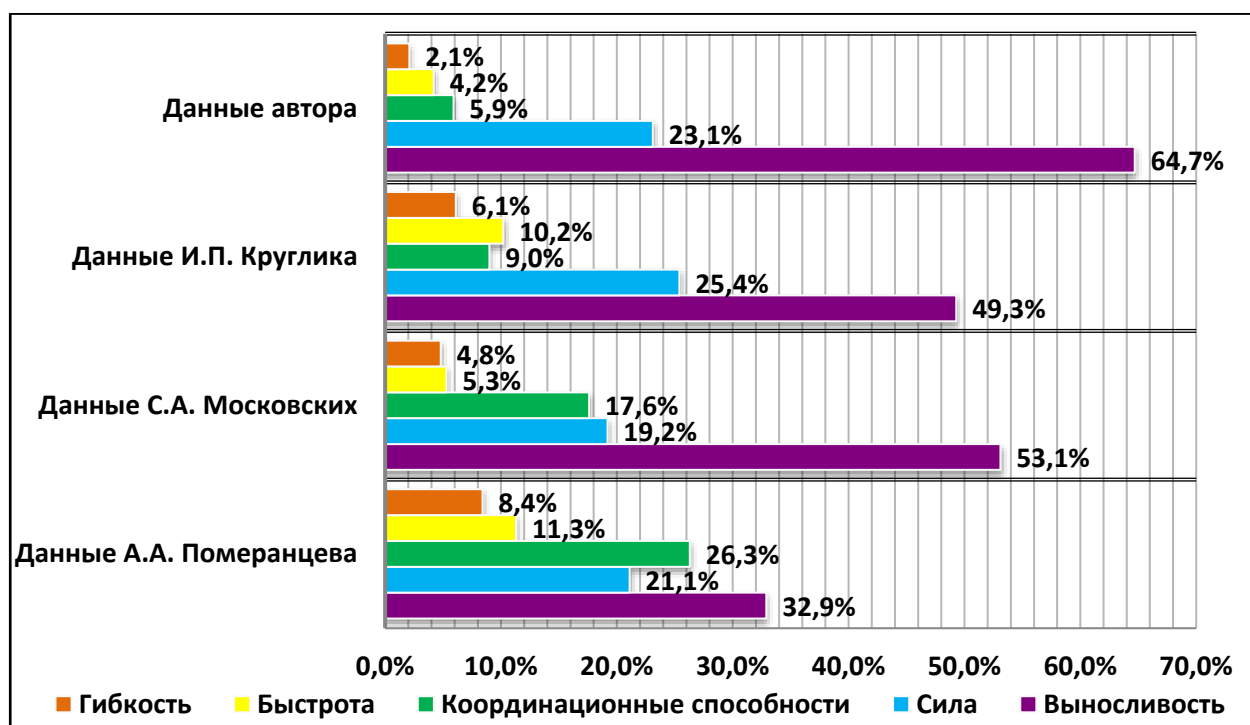
### **Структура и объем диссертации**

Диссертация состоит из перечня условных обозначений, введения, общей характеристики работы, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений. Общий объем работы составляет 138 страниц. Основное содержание диссертации изложено на 109 страницах, иллюстрировано 15 рисунками и 31 таблицей (объем рисунков и таблиц составляет 24 страницы). Библиографический список, расположенный на 20 страницах, включает список использованных источников (208 наименований) и список публикаций соискателя (28 наименований). Количество приложений – 9 на 9 страницах.

## **Основная часть**

В первой главе *«Теоретические аспекты повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля»* проведен анализ составляющих физической подготовленности студентов к работе в агропромышленном комплексе и обзор особенностей ее формирования в учреждениях высшего образования (УВО) аграрного профиля. Исследователи проблем физической подготовленности студентов (Л. П. Матвеев, В. И. Ильинич, Р. Т. Раевский, А.В. Дубровский, С. И. Изаак, Л. И. Лубышева и др.) единогласно отмечают важность определения соотноше-

ния компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющей – «физические качества». При этом указывается, что главным компонентом практикоориентированного образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» является приоритетное развитие профессионально значимых физических качеств. Проведенные нами исследования – анализ документов, наблюдения за практиками студентов, анкетирование выпускников, беседы со специалистами АПК, показали, что и современным специалистам этой отрасли требуется достаточно высокий уровень развития физических качеств, а приоритеты расставлены следующим образом (рисунок 1).

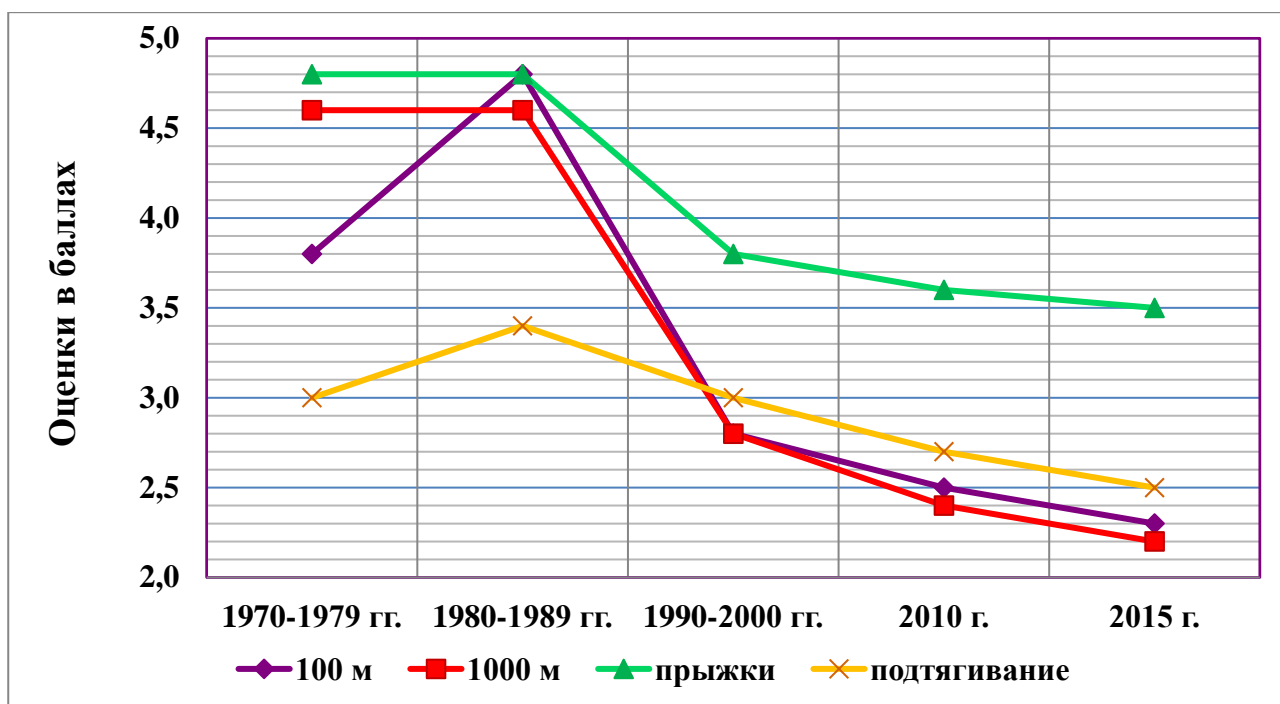


**Рисунок 1. – Диаграммы удельного веса физических качеств работников сельского хозяйства**

Исследователи разных лет – А. А. Померанцев (1986), С. А. Московских, Н. Г. Деминцев (1986), И. П. Круглик (1988) и А. К. Сучков (2003–2007) указывают, что наиболее важными физическими качествами для успешной работы в сельском хозяйстве являются выносливость, а также сила.

Изучение особенностей формирования физической подготовленности студентов УВО аграрного профиля показало, что учебная дисциплина «Физическая культура» не в полной мере практикоориентирована, вследствие отсутствия в ней четкой ориентации на подготовку студентов к работе в АПК, а традиционные

средства развития выносливости в настоящее время не востребованы студентами. Это снижает мотивацию к профессионально направленным учебным занятиям и двигательную активность студентов в целом. Анализ протоколов многолетнего тестирования студентов БГСХА (бег 100 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места и подтягивание на перекладине), установил положительную динамику уровня их физической подготовленности с 1970 по 1990 гг. и отрицательную с 1990 по 2000 гг. По данным не включенного открытого наблюдения за тестированием студентов БГСХА в 2010 г. и 2015 г., отрицательная динамика с тенденцией к снижению показателей сохраняется (рисунок 2).



**Рисунок 2. – Сопоставление данных тестирований студентов учреждения высшего образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» прошлых лет (1970–2000 гг.) с данными 2010 г. и 2015 г.**

Для мотивации студентов к профессионально направленным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура», повышения их двигательной активности и УФП, следует в качестве практикоориентированного вариативного компонента использовать тренировочные средства популярных в студенческой среде видов спорта, каким является спортивная борьба. В связи с этим проведено обоснование выбора спортивной борьбы в следующих аспектах: программно-нормативном, социологическом, теоретико-методическом, экономическом, а также в аспекте профессиональной направленности (практикоориентированности) образовательного процесса. Анализ литературных источников показал, что в научной литературе методикам развития выносливости и силы в спортивной

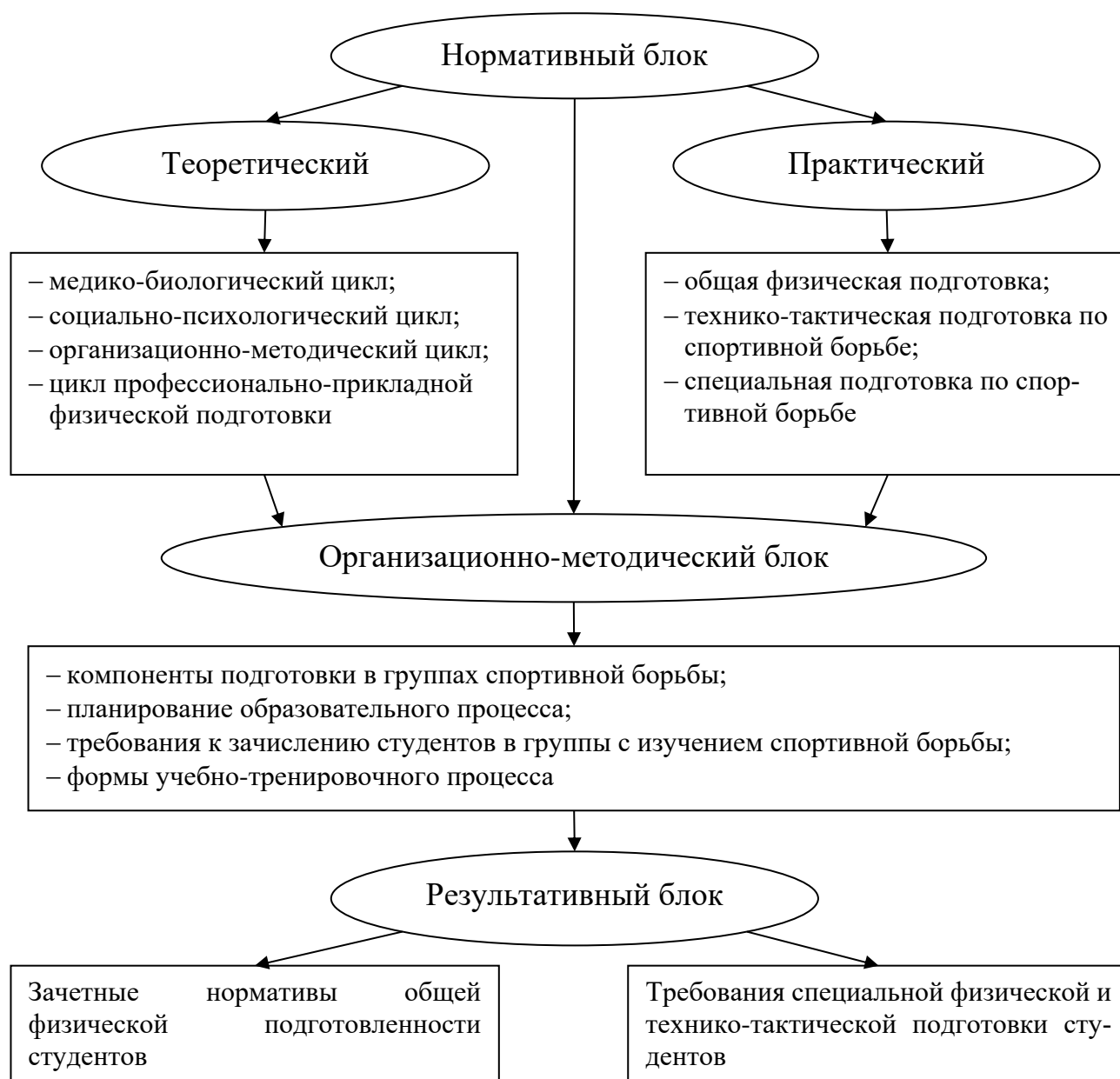
борьбе уделено большое внимание, что позволяет сформулировать основные подходы к организации профессионально направленного образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием вариативного компонента «спортивная борьба». Однако научно-практические разработки предназначены в основном для подготовки высококвалифицированных борцов. Методики подготовки для студентов учреждений высшего образования детально не разработаны, использование спортивной борьбы в формировании их физической подготовленности изучено недостаточно. Вопросы профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов АПК раскрыты не полностью. Вышеуказанное обуславливает создание модели учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием вариативного компонента – спортивная борьба, а также разработку методики повышения УФП студентов УВО аграрного профиля на основе приоритетного совершенствования выносливости и силы.

Во второй главе *«Методологические основания исследования повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура»* представлены методология, общая характеристика, организация, методы и объемы исследования. Методологической основой исследования на философском уровне явилась материалистическая диалектика как учение о материальном единстве мира и месте человека в функционировании всеобщих законов его развития. Общенаучная методология представлена системным подходом, структурирующим и взаимообуславливающим изучаемые явления и процессы. Объект и предмет исследования изучались всесторонне, в развитии и взаимосвязи. Спортивная борьба рассматривалась как элемент образовательного процесса, являющегося, в свою очередь, составляющей физического воспитания студентов, направленного на достижение физической готовности к профессиональной деятельности в АПК (И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин, 1973; П. К. Анохин, 1980; А. А. Новиков, 2003). Конкретно-научный уровень методологии – педагогический – характеризуют присущие ему подходы: целостный, личностный, деятельностный, полисубъектный, культурологический, этнопедагогический и антропологический (Б. А. Ашмарин, 1998; В. А. Сластенин, 2002). Технологический уровень представлен адекватными поставленным задачам методами исследования: анализ и синтез, опрос (анкетирование, беседы), педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, антропометрические измерения, математическая обработка полученных данных. Общая характеристика исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1. – Общая характеристика исследования

Назначение методов исследования	Место и время проведения	Контингент и количество участников
<b>Беседы</b>		
Уточнение параметров тренировочных нагрузок для различного контингента занимающихся спортивной борьбой	Соревнования по видам борьбы в 1996–2004 гг. в Республике Беларусь	Тренеры-преподаватели, n = 89
Разработка профессиографических характеристик специалистов агропромышленного комплекса	Предприятия аграрного сектора 2004–2005 гг.	Инженеры по технике безопасности, n = 12
<b>Анкетирование</b>		
Определение рейтинга спортивной борьбы	БГСХА, ВГАВМ 2004–2017 гг.	Студенты, n = 2593
Изучение влияния занятий спортивной борьбой во время обучения на последующую проф. деятельность	Предприятия АПК Республики Беларусь 2004–2005 гг.	Специалисты аграрного профиля, n = 118
<b>Анализ документов</b>		
Определение динамики УФП студентов	Кафедра физического воспитания и спорта БГСХА 2004 г., данные 1970–2000 гг.	Протоколы тестирований, n = 43700 студентов
<b>Педагогическое наблюдение</b>		
Разработка профессиографических характеристик специалистов агропромышленного комплекса	Производственные практики студентов БГСХА и ВГАВМ 2004–2005 гг.	Студенты, n = 132
Выявление тенденции изменения УФП студентов	Тестирование студентов в БГСХА, 2010 г. и 2015 г.	Студенты, n = 524
<b>Пилотный эксперимент</b>		
Уточнение тренировочных нагрузок для студентов в группах спортивной борьбы	БГСХА 2002–2004 гг.	Студенты групп спортивной борьбы, n = 113
<b>Формирующий педагогический эксперимент</b>		
Апробация методики повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля	БГСХА, ВГАВМ 2004/2005 уч. год – 1-й курс 2005/2006 уч. год – 2-й курс 2006/2007 уч. год – 3-й курс	Студенты: ЭГ БГСХА n = 16 КГ БГСХА n = 16 ЭГ ВГАВМ n = 14 КГ ВГАВМ n = 14
<b>Тестирование</b>		
Определение эффективности разработанной методики	БГСХА, ВГАВМ 1-й курс – исходный срез 2-й курс – промежуточный срез 3-й курс – итоговый срез	Студенты: ЭГ БГСХА n = 16 КГ БГСХА n = 16 ЭГ ВГАВМ n = 14 КГ ВГАВМ n = 14
<b>Антропометрические измерения и измерения основных функциональных показателей</b>		
Определение уровня функционального состояния, оценка адаптационных возможностей организма студентов	БГСХА, ВГАВМ 1-й курс – исходный срез 2-й курс – промежуточный срез 3-й курс – итоговый срез	Студенты: ЭГ БГСХА n = 16 КГ БГСХА n = 16 ЭГ ВГАВМ n = 14 КГ ВГАВМ n = 14

В третьей главе «Использование вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» как средства повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля» показан процесс создания модели учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием практикоориентированного вариативного компонента. Состав модели представлен на рисунке 3.



**Рисунок 3. – Модель учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием вариативного компонента**

Созданная модель детерминирует интегративное взаимодействие инвариантной и вариативной составляющих учебной дисциплины и является основанием для корректного использования вариативного компонента – спортивная

борьба в образовательном процессе учреждений высшего образования аграрного профиля. Модель обеспечивает реализацию экспериментальной методики повышения УФП студентов. Цель методики – *обеспечить эффективное повышение уровня физической подготовленности студентов посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» (спортивной борьбы) на основе приоритетного развития выносливости и силы.*

Методика предполагает совершенствование выносливости: на 1-м этапе (в начале учебного семестра) – средствами циклических видов спорта, методом стандартно-непрерывного упражнения; на 2-м этапе (в основной части учебного семестра) – средствами спортивной борьбы и игровых видов спорта, интервальным методом с напряженными интервалами отдыха; на 3-м этапе (в конце учебного семестра) – средствами циклических видов спорта, повторным, переменным методами. Параметры тренировочных нагрузок приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Методическая карта 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	130–150 уд/мин
				7 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	140–150 уд/мин
				7 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

Средствами развития силы являлись упражнения специальной физической и общей физической подготовки борцов (таблица 3).

Таблица 3. – Методическая карта развития силы

Краткое описание упражнения	Метод тренировки	Дозировка на одном занятии и периодичность		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	2	3	4	5
1. Лазание по канату без помощи ног	Стандартно-повторного интервального упражнения	2 повт. 1 раз в неделю	3 повт. 1 раз в неделю	4 повт. 1 раз в неделю
2. Упражнения с партнером на плечах (повороты, наклоны, приседания, передвижения)	Стандартно-повторного интервального упражнения	3×30 с 1 раз в неделю	3×45 с 1 раз в неделю	3×60 с 1 раз в неделю
3. То же с партнером на руках перед собой	Стандартно-повторного интервального упражнения	3×30 с 1 раз в неделю	3×45 с 1 раз в неделю	3×60 с 1 раз в неделю
4. Силовые упражнения на борцовском мосту	Сопряженного упражнения	2×30 с 2 раза в неделю	2×45 с 2 раза в неделю	2×60 с 2 раза в неделю
5. Подъем партнера из высокого партера обратным захватом туловища	Сопряженного упражнения	4 повт. 1 раз в неделю	5 повт. 1 раз в неделю	6 повт. 1 раз в неделю
6. Подъем партнера из низкого партера захватом туловища сзади	Сопряженного упражнения	4 повт. 1 раз в неделю	5 повт. 1 раз в неделю	6 повт. 1 раз в неделю
7. Теснения партнера	Сопряженного упражнения	3×30 с 2 раза в неделю	3×45 с 2 раза в неделю	3×60 с 2 раза в неделю
8. Поднимание туловища сидя на партнере, находящемся в высоком партере	Сопряженного упражнения	2×15 с 2 раза в неделю	2×20 с 2 раза в неделю	2×30 с 2 раза в неделю
9. Сгибание и разгибание рук в стойке на кистях с помощью партнера	Стандартно-повторного интервального упражнения	2×15 с 1 раз в неделю	2×20 с 1 раз в неделю	2×30 с 1 раз в неделю
10. Вспрыгивания на гимнастического козла	Стандартно-повторного слитного упражнения	10 повт. 1 раз в неделю	15 повт. 1 раз в неделю	20 повт. 1 раз в неделю
11. Круговые движения согнутыми руками с отягощениями	Стандартно-повторного интервального упражнения	2×15 с 1 раз в неделю	2×20 с 1 раз в неделю	2×30 с 1 раз в неделю
12. Различные варианты перебрасывания набивного мяча	Стандартно-повторного интервального упражнения	2×30 с 1 раз в неделю	2×30 с 1 раз в неделю	2×30 с 1 раз в неделю
13. Сгибание и разгибание рук на брусьях	Стандартно-повторного слитного упражнения	10 повт. 1 раз в 2 недели	15 повт. 1 раз в 2 недели	20 повт. 1 раз в 2 недели

### Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5
14. Подтягивание на перекладине различными хватами	Стандартно-повторного слитного упражнения	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (различные варианты)	Стандартно-повторного слитного упражнения	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
16. Поднимание ног за голову в положении лежа на спине	Стандартно-повторного слитного упражнения	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
17. Прогибания с одновременным подниманием рук и ног в положении лежа	Стандартно-повторного слитного упражнения	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

Примерное распределение средств физического совершенствования в рамках отдельного учебного занятия указано в таблице 4.

Таблица 4. – Примерная схема учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Общие методические указания
Подготовительная	Беговые, прыжковые, акробатические, специальные упражнения	20	Разминка проводится с учетом цели и задач занятия
Основная	1. Специальная подготовка 1.1. Совершенствование техники 1.2. Борьба (по заданию, учебно-тренировочные схватки)	30	Индивидуальный подход в сочетании с делегированием полномочий преподавателя наиболее подготовленным студентам
	2. Спортивные игры (футбол, баскетбол, регби)	20	Спортивные игры проводятся с высокой интенсивностью
	3. Совершенствование физических качеств и способностей	15	Приоритет – выносливости и силе
Заключительная	Бег в умеренном темпе, упражнения для расслабления, подведение итогов занятия	5	Дозировка варьируется в зависимости от состояния занимающихся
ИТОГО:		90	

Разработанная методика рассчитана на трехгодичный срок обучения студентов в группах спортивной борьбы на кафедре физического воспитания и спорта с семестровой цикличностью. Общее содержание и структура занятий в группах спортивной борьбы, занимающихся по разработанной методике, представлены на рисунке 4.



**Рисунок 4. – Структура и содержание занятий в группах спортивной борьбы, занимающихся по разработанной методике**

Эффективность разработанной методики повышения уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного развития выносливости и силы подтверждена результатами формирующего педагогического эксперимента, проведенного с целью ее апробации.

В педагогическом эксперименте участвовали студенты экспериментальных (ЭГ) и контрольных (КГ) групп Белорусской государственной сельскохозяйственной академии (ЭГ:  $n = 16$  и КГ:  $n = 16$ ) и Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ЭГ:  $n = 14$  и КГ:  $n = 14$ ) на 1-м (2004/2005 уч. год), 2-м (2005/2006 уч. год), и 3-м (2006/2007 уч. год) курсах обучения.

Студенты контрольных групп (мужчины основного учебного отделения) занимались в соответствии с учебной программой по учебной дисциплине «Физическая культура», разработанной и утвержденной на основании типовой учебной программы. Студенты экспериментальных групп (мужчины основного учебного отделения) занимались по экспериментальной программе с вариативным компонентом (спортивная борьба), включающей разработанную методику.

Основанием для апробации методики является сравнительный анализ результатов тестирования студентов ЭГ и КГ, согласно нормативам физической подготовленности учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура».

Оценки контрольных тестирований выносливости и силы, а также оценки УФП в баллах в начале и конце эксперимента представлены в таблицах 5–7.

Таблица 5. – Оценки бега на 1000 м (тестируемое качество – выносливость)

Статистические показатели	БГСХА				ВГАВМ			
	09.2004 г.		05.2007 г.		09.2004 г.		05.2007 г.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средняя арифметическая оценка( $\bar{x}$ )	2,88	2,63	3,94	3,44	2,93	2,36	4,00	2,93
Среднее квадратическое отклонение( $\sigma$ )	1,41	1,41	0,93	0,51	1,54	1,28	0,88	1,14
Ошибка репрезентативности ( $m$ )	0,35	0,35	0,23	0,13	0,41	0,34	0,23	0,30
Достоверность различий тестов 09.2004 г. и 05.2007 г. ( $p$ )			0,0212	0,0224			0,0099	0,2631
Достоверность различий между ЭГ и КГ ( $p$ )	0,6611		0,0271		0,3717		0,0186	

Таблица 6. – Оценки подтягивания на перекладине (тестируемое качество – сила)

Статистические показатели	БГСХА				ВГАВМ			
	09.2004 г.		05.2007 г.		09.2004 г.		05.2007 г.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средняя арифметическая оценка( $\bar{x}$ )	3,69	3,56	4,69	4,13	3,36	3,50	4,50	4,36
Среднее квадратическое отклонение( $\sigma$ )	1,40	1,09	0,48	0,96	1,34	1,29	0,65	0,63
Ошибка репрезентативности ( $m$ )	0,35	0,27	0,12	0,24	0,36	0,34	0,17	0,17
Достоверность различий тестов 09.2004 г. и 05.2007 г. ( $p$ )			0,0035	0,0028			0,0011	0,0275
Достоверность различий между ЭГ и КГ ( $p$ )	0,7275		0,0339		0,7586		0,5830	

Таблица 7. – Оценки УФП (по стандартному комплексу тестов)

Статистические показатели	БГСХА				ВГАВМ			
	09.2004 г.		05.2007 г.		09.2004 г.		05.2007 г.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средняя арифметическая оценок( $\bar{x}$ )	3,06	3,00	3,81	3,44	3,00	3,14	3,86	3,43
Среднее квадратическое отклонение( $\sigma$ )	0,77	0,52	0,40	0,51	0,78	0,77	0,36	0,65
Ошибка репрезентативности ( $m$ )	0,19	0,13	0,10	0,13	0,21	0,21	0,10	0,17
Достоверность различий тестов 09.2004 г. и 05.2007 г. ( $p$ )			0,0005	0,0038			0,0011	0,2631
Достоверность различий между ЭГ и КГ ( $p$ )	0,7737		0,0285		0,6349		0,0081	

Статистический вывод. В начале эксперимента выборки (ЭГ и КГ) различимы недостоверно ( $p > 0,05$ ). В конце эксперимента между выборками достоверные различия ( $p < 0,05$ ), стабильность оценок в ЭГ выше.

Педагогический вывод. Поскольку по завершении эксперимента оценки УФП студентов в ЭГ достоверно выше и стабильнее соответствующих оценок в КГ, разработанную методику следует считать эффективной.

Для подготовки к будущей профессиональной деятельности студентов ряда специальностей бывает затруднительно расставить приоритеты в развитии их физических качеств. Вследствие этого мы продолжили исследования и выдвинули гипотезу о востребованности спортивной борьбы в качестве вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура», обеспечивающего эффективное повышение УФП на основе приоритетного совершенствования выносливости и силы студентов, обучающихся по специальностям с различными условиями производственной деятельности.

Для проверки гипотезы были сформированы две экспериментальные и две контрольные группы студентов специальности «Агрономия» (ЭГ1,  $n = 21$  и КГ1,  $n = 22$ ) и специальности «Бухгалтерский учет» (ЭГ2,  $n = 19$  и КГ2,  $n = 21$ ) Белорусской государственной сельскохозяйственной академии. Экспериментальным фактором являлось применение в экспериментальных группах авторской методики. Проведенные исследования позволили сопоставить показатели, определяющие, на наш взгляд, степень этапной готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности. В экспериментальных и контрольных группах мы проводили сравнительный анализ уровня физической подготовленности, посещаемости занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» и средних

баллов 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). Результаты исследований представлены в таблицах 8–10.

Таблица 8. – 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 9. – Посещаемость занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», 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 10. – 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 в ЭГ достоверно ( $p < 0,05$ ) более высокие результаты.

Педагогический вывод. Вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» можно считать эффективным средством этапной подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

Таким образом, профессионально направленная методика, разработанная для студентов учреждений высшего образования аграрного профиля, может быть продуктивно использована в образовательном процессе студентов различных специальностей, в том числе тех, специфика будущей производственной деятельности которых напрямую не связана с влиянием негативных внешних и внутренних факторов. Это позволяет внедрить разработку в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования различного профиля.

## Заключение

### Основные научные результаты диссертации

1. Выбор спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля обоснован в контексте следующих аспектов:

– *программно-нормативного*, предполагающего преемственность обучения спортивной борьбе на разных ступенях образования и включение этого вида спорта в учебные программы по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования, в том числе аграрного профиля;

– *социологического*, основанного на результатах опросов студентов, специалистов агропромышленного комплекса и тренеров-преподавателей по спортивной борьбе, подтверждающих необходимость определения спортивной борьбы в качестве вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля;

– *теоретико-методического*, создающего базу для учебных занятий по спортивной борьбе, направленных на повышение уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного совершенствования физических качеств – выносливости и силы;

– *практикоориентированности образовательного процесса*, формирующего у студентов учреждений высшего образования аграрного профиля осознанную необходимость занятий спортивной борьбой для подготовки к предстоящей профессиональной деятельности;

– *экономического*, свидетельствующего о том, что занятия по спортивной борьбе в учреждениях высшего образования аграрного профиля являются экономически выгодными [2, 17, 20, 22, 24, 25, 26].

Содержание и структура вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» отвечают потребности студентов в занятиях популярным в их среде видом спорта и соответствуют возможности их обучения спортивной борьбе, что указывает на личностно-ориентированный характер образовательного процесса [4]. Приоритетное развитие выносливости и силы, профессионально значимых физических качеств студентов ряда учреждений высшего образования, в том числе и аграрного профиля, обеспечивает профессиональную направленность учебных занятий [18, 21].

2. Создана модель учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием вариативного компонента, детерминирующая интегративное взаимодействие инвариантного и вариативного компонентов образовательного процесса и состоящая из *нормативного* (официальные документы, в соответствии с которыми планируется цикл учебно-тренировочных занятий), *теоретического* (медико-биологический цикл; социально-психологический цикл; организационно-методический цикл; цикл профессионально-прикладной физической подготовки), *практического* (общая физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; специальная подготовка), *организационно-методического* (компоненты подготовки по спортивной борьбе; планирование образовательного процесса; требования к зачислению студентов в группы с изучением спортивной борьбы; формы учебно-тренировочного процесса) и *результативного* (зачетные нормативы физической подготовленности студентов; требования специальной физической и технико-тактической подготовки студентов) блоков. Созданная модель структурно отображает упорядоченную последовательность реализации соответствующих блоков, является динамичной и имеет прогностический характер в реализации вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура», обеспечивающего повышение УФП студентов на основе приоритетного совершенствования профессионально значимых физических качеств – выносливости и силы [1, 6, 8, 9, 11, 16, 18].

3. Разработана методика повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля, включающая:

- цель – обеспечить эффективное повышение уровня физической подготовленности студентов посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура»;
- задачи – обучение спортивной борьбе, приоритетное совершенствование выносливости и силы;
- условия – мотивация занимающихся на целенаправленное развитие выносливости и силы в контексте общей физической подготовки с учетом вариативного компонента и применение соответствующих методов и средств;
- учет особенностей организации образовательного процесса – периодичность, сезонность занятий и др.;
- методические карты развития выносливости и силы посредством вариативного компонента – средства и методы тренировки, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, периодичность, дозировка на одном занятии.

Методика реализуется поэтапно, сочетая следующие средства и методы:

- в начале первого учебного семестра (сентябрь) средствами легкой атлетики, основной метод – стандартно-непрерывного упражнения;
- в течение первого семестра (октябрь, ноябрь) средствами спортивной борьбы и игровых видов спорта, основной метод – интервальный;

- в конце первого учебного семестра (декабрь) средствами лыжной подготовки, основной метод – переменный;
- в начале второго семестра (февраль) средствами плавания, основной метод – повторный;
- в течение второго семестра (март, апрель) средствами спортивной борьбы и игровых видов спорта, основной метод – интервальный с напряженными интервалами отдыха;
- в конце второго учебного семестра (май) средствами легкой атлетики, методы: стандартно-непрерывного упражнения, повторный, переменный.

Аналогичное структурирование учебного материала предусмотрено на втором и третьем курсах. Периодичность применения средств и методов подчинена построению образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования аграрного профиля [3, 5, 10, 13, 19, 23, 27, 28].

Новизна и отличительная особенность методики состоит в сочетании традиционной составляющей вариативного компонента (изучение техники спортивной борьбы) и инновационной (приоритетное совершенствование выносливости и силы в группах спортивной борьбы).

Применение разработанной методики обеспечило эффективное повышение УФП студентов учреждений высшего образования аграрного профиля, что доказано в ходе ее апробации в педагогическом эксперименте. Также доказано, что на формирование физической подготовленности студентов, занимающихся по экспериментальной методике, приоритетное влияние оказывает развитие выносливости, что подтверждает профессиональную направленность разработки. Достоверность результатов педагогического эксперимента, характеризующих эффективность использования спортивной борьбы в качестве вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура», надежность и валидность критериев оценки обусловлены применением методов математической статистики.

Разработано методическое обеспечение процесса повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура»: учебная программа «Спортивная борьба»; учебное пособие «Греко-римская борьба»; планирование образовательного процесса на весь период обучения по дисциплине «Физическая культура»; тематика практических занятий для групп спортивной борьбы; схемы учебно-тренировочных занятий; методическая карта развития физических качеств; задания и упражнения для развития приоритетных физических качеств выносливости и силы; требования к результатам физической подготовки в группах спортивной борьбы; диагностические материалы (протоколы тестирований, планы проведения бесед с тренерами-

преподавателями, студентами и др., анкеты, протоколы наблюдений и т. д.). Оно характеризуется комплексностью, вариативностью. Использование данного методического обеспечения в образовательном процессе способствует повышению уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля [7, 12, 15].

Выявлена возможность эффективного применения методики повышения уровня физической подготовленности в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальностям с различными условиями производственной деятельности, в связи с чем результаты настоящих исследований могут использоваться в учреждениях высшего образования различного профиля [14].

### **Рекомендации по практическому использованию результатов**

1. Рекомендуемые содержание и объемы практической части обучения спортивной борьбе:

– общая физическая подготовка (тренировочные средства видов спорта согласно типовой учебной программе «Физическая культура»): 74 часа – 1-й курс, 70 часов – 2-й курс и 66 часов – 3-й курс;

– технико-тактическая подготовка: 28 часов – 1-й курс, 32 часа – 2-й курс и 36 часов – 3-й курс;

– специальная физическая подготовка: 20 часов (1-й, 2-й и 3-й курсы).

2. Рекомендуемое общее количество часов в год, отводимое на развитие выносливости (из 128 часов практических занятий), составляет 65 часов, в т. ч. аэробная – 38 часов, аэробно-анаэробная – 18 часов, анаэробно-лактатная и анаэробно-алактатная – 9 часов.

3. Интенсивность учебно-тренировочных занятий по борьбе рекомендована в пределах 120 уд/мин – 150 уд/мин. Годовой объем работы в зонах интенсивности составляет: до 150 уд/мин – 85 %, 150–174 уд/мин – 10 %, 175 и более уд/мин – 5 %.

## Список публикаций соискателя ученой степени

Статьи в журналах, включенных в «Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований»

1. Рудницкий, В. И. Обоснование выбора спортивной борьбы как средства для повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов агропромышленного комплекса (АПК) / В. И. Рудницкий, **А. К. Сучков** // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 65–69.
2. 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.
3. Сучков, А. К. Роль гуманистической составляющей учебной дисциплины «Физическое воспитание» в совершенствовании подготовки специалистов агропромышленного комплекса / А. К. Сучков // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 59–63.
4. Рудницкий, В. И. Повышение уровня физической подготовленности студентов на занятиях спортивной борьбой в аграрном вузе / В. И. Рудницкий, **А. К. Сучков** // Мир спорта. – 2009. – № 1. – С. 34–38.
5. 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.
6. 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.
7. Сучков, А. К. Вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» как средство повышения уровня физической подготовленности студентов различных специальностей / А. К. Сучков, В. Л. Аксенов // Вестник Витебского государственного университета. – 2015. – № 4. – С. 76–83.

8. Сучков, А. К. Психолого-педагогическая направленность занятий в специализированных группах студентов по видам спорта / А. К. Сучков // Педагогика высшей школы : сб. ст. / Белорус. гос. сельхоз. акад. ; редкол.: А. Р. Цыганов (отв. ред.) [и др.]. – Горки, 2003. – С. 94–96.

9. Кабанов, Ю. М. Значимость инновационного компонента в разработке учебных программ по курсу «Физическая культура» / Ю. М. Кабанов, **А. К. Сучков** // Вестник Белорусской государственной сельскохозяйственной академии. – 2009. – № 1. – С. 159–163.

10. Рудницкий, В. И. Разработка модели изучения спортивной борьбы в вузе на занятиях по «Физической культуре» / В. И. Рудницкий, **А. К. Сучков** // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь ; редкол.: Н. Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Вып. 10. – С. 169–174.

11. Рудницкий, В. И. Разработка учебной программы по курсу «Физическая культура» с использованием вариативного компонента (на примере аграрного вуза) / В. И. Рудницкий, **А. К. Сучков** // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь ; редкол.: Н. Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Вып. 11. – С. 109–115.

12. Сучков, А. К. Инновационный вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» в физическом воспитании специалистов зооветеринарного профиля / А. К. Сучков // Ученые записки учреждения образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» – 2013. – Вып. 2. – Ч. 1. – С. 371–375.

## Материалы конференций

13. Круглик, И. П. Методы управления адаптацией первокурсников к условиям обучения в вузе / И. П. Круглик, **А. К. Сучков** // Современные образовательные технологии: тез. докл. респ. науч.-практ. конф., Могилев, 10–11 дек. 2002 г. / Могилевский гос. ун-т им. А. А. Кулешова ; редкол.: А. М. Радьков (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2003. – С. 151–153.

14. Сучков, А. К. Физическая культура студентов сельхозвуза / А. К. Сучков, И. П. Круглик // Образовательный процесс в физкультурном вузе: теория и практика : программа Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 30 янв. 2003 г. / Белорус. гос. акад. физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (председатель) [и др.]. – Минск, 2003. – С. 30–31.

15. Сучков, А. К. К вопросу обеспечения качества физического воспитания студентов / А. К. Сучков // Проблемы управления качеством высшего образования : материалы. респ. науч.-практ. конф., Горки, 17–18 апр. 2003 г. / Белорус. гос. сельхоз. акад. ; редкол.: А. Р. Цыганов (отв. ред.) [и др.]. – Горки, 2003. – С. 63–64.

16. Сучков, А. К. Развитие приоритетных физических качеств студентов сельхозвузов средствами спортивной борьбы / А. К. Сучков, П. С. Васильков // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. / Вит. обл. центр физ. воспит. населения ; редкол.: П. К. Гулидин (председатель) [и др.]. – Витебск, 2007. – С. 317–318.

17. Рудницкий, В. И. Гуманистическая ориентация учебной дисциплины «Физическое воспитание» в условиях аграрного вуза / В. И. Рудницкий, **А. К. Сучков** // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2007. – Ч. 3. – С. 464–465.

18. Рудницкий, В. И. Занятия спортивной борьбой студентов аграрного вуза в структуре учебной дисциплины «Физическая культура» / В. И. Рудницкий, **А. К. Сучков** // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта : материалы Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 10–11 апр. 2008 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – С. 128–130.

19. Сучков, А. К. Специализация по спортивной борьбе как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений / А. К. Сучков // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта : материалы Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 10–11 апр. 2008 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – С.335–337.

20. Сучков, А. К. Специализация по спортивной борьбе как фактор мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. К. Сучков // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–10 окт. 2008 г. / Мозырский гос. пед. ун-т

им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2008. – С. 69–71.

21. Сучков, А. К. Обоснование применения учебной программы по спортивной борьбе в процессе физического воспитания студентов / А. К. Сучков, В. И. Рудницкий // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 10 апр. 2009 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2009. – С. 113–115.

22. Сучков, А. К. Повышение уровня физической подготовленности студентов на занятиях спортивной борьбой / А. К. Сучков, В. В. Земко // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XV (62) региональной науч.-практ. конф., Витебск, 3–5 марта 2010 г. / Витебский гос. ун-т им. П. М. Машерова ; редкол.: А.П. Солодков (председатель) [и др.]. – Витебск, 2010. – С. 489–490.

23. Сучков, А. К. Обоснование использования вариативного компонента в учебной программе дисциплины «Физическая культура» / А. К. Сучков // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XVII (64) региональной науч.-практ. конф., Витебск, 14–15 марта 2012 г. / Витебский гос. ун-т им. П. М. Машерова ; редкол.: А. П. Солодков (председатель) [и др.]. – Витебск, 2012. – Т. 2. – С. 257–260.

24. Рудницкий, В. И. Значимость вариативного компонента в разработке учебных программ по курсу «Физическая культура» (на примере аграрного вуза) / В. И. Рудницкий, **А. К. Сучков** // Междунар. научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы Междунар. науч.-практ. конф. в 4 ч., Минск, 23–24 мая 2012 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 2. – С. 366–369.

25. Сучков, А. К. Практикоориентированный вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля / А. К. Сучков, Е. И. Мартынова // Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом : сб. науч. ст. участников I (Первой) Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 5–6 дек. 2013 г. / Витебский ф-л Межд. ун-та «МИТСО» ; редкол.: А. С. Ключников (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2013. – С. 87–89.

26. Сучков, А. К. Повышение уровня физической подготовленности студентов на основе использования в учебной дисциплине «Физическая культура» вариативного компонента / А. К. Сучков // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII (69) Региональной науч.-практ. конф., Витебск,

9–10 февраля 2017 г. / Витебский гос. ун-т им. П. М. Машерова ; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – Т. 1. – С. 413–415.

#### Учебные и методические пособия

27. Сучков, А. К. Греко-римская борьба : учеб. пособие / А. К. Сучков. – Горки : БГСХА, 2002. – 50 с.

28. Силовая подготовка студентов на занятиях по физическому воспитанию : метод. пособие / А. К. Сучков [и др.]. – Горки : БГСХА, 2006. – 47 с.

## РЭЗЮМЭ

Сучкоў Андрэй Канстанцінавіч

### ПАВЫШЭННЕ ЎЗРОЎНЮ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ СТУДЭНТАЎ ПРЫ ДАПАМОЗЕ ВАРЫЯТЫЎНАГА КАМΠΑНЕНТА ВУЧЭБНАЙ ДЫСЦЫПЛІНЫ «ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА» (на прыкладзе ўстаноў вышэйшай адукацыі аграрнага профілю)

**Ключавыя словы:** фізічная культура, студэнты, установа вышэйшай адукацыі аграрнага профілю, фізічная падрыхтаванасць, спартыўная барацьба, прыярытэтныя фізічныя якасці, вынослівасць, сіла.

**Мэта работы:** навуковае абгрунтаванне выбара спартыўнай барацьбы як варыятыўнага кампанента вучэбнай дысцыпліны «Фізічная культура», накіраванага на павышэнне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў устаноў вышэйшай адукацыі аграрнага профілю.

**Метады даследвання:** апрос, аналіз дакументаў, педагагічнае назіранне, педагагічны эксперымент, педагагічнае тэсціраванне, статыстычны аналіз.

**Атрыманыя вынікі і іх навізна.** Распрацаваны прафесіяграфічныя характарыстыкі спецыялістаў сельскай гаспадаркі. Выяўлена, што для павышэння ўзроўня фізічнай падрыхтаванасці студэнтаў устаноў вышэйшай адукацыі аграрнага профілю неабходнай умовай з'яўляецца распрацоўка адпаведнай метадыкі. Рэалізацыю метадыкі ў адукацыйным працэсе забяспечвае варыятыўны кампанент вучэбнай дысцыпліны «Фізічная культура». Навізна распрацоўкі – у размеркаванні вучэбнага часу і сродкаў падрыхтоўкі як у межах аднаго занятка, так і на працягу цыклаў. На занятках, правадзімых на працягу ўсяго перыяда навучэння, прадугледжвалася прыярытэтнае ўдасканаленне вынослівасці і сілы. Аб перавазе метадыкі сведчаць вынікі тэсціраванняў. Даследуемыя паказчыкі ў эксперыментальных групах дакладна вышэй адпаведных паказчыкаў у кантрольных групах. Адметнай адзнакай атрыманых даных з'яўляецца выяўленне вынослівасці і сілы, як вядучых паказчыкаў узроўня фізічнай падрыхтаванасці. Гэта дае заснаванне для прыярытэтнага развіцця указаных фізічных якасцяў.

**Рэкамендацыі па выкарыстанні:** пры распрацоўке вучэбных праграм с варыятыўным кампанентам неабходна ўлічваць спецыфіку установы адукацыі і кантынгент студэнтаў.

**Вобласць прымянення:** у адукацыйным працэсе студэнтаў, якія навучаюцца па спецыяльнасцях з рознымі ўмовамі вытворчай дзейнасці.

## РЕЗЮМЕ

Сучков Андрей Константинович

### ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (на примере учреждений высшего образования аграрного профиля)

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

**Цель работы:** научное обоснование выбора спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура», направленного на повышение уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля.

**Методы исследования:** опрос, анализ документов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, статистический анализ.

**Полученные результаты и их новизна.** Разработаны профессиографические характеристики специалистов сельского хозяйства. Установлено, что для повышения УФП студентов УВО аграрного профиля необходимым условием является разработка соответствующей методики. Реализацию методики в образовательном процессе обеспечивает вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура». Новизна разработки – в распределении учебного времени и средств подготовки как в пределах одного занятия, так и на протяжении циклов. На занятиях, проводимых в течение всего периода обучения, предусматривалось приоритетное совершенствование выносливости и силы. На преимущества методики указывают результаты тестирований. Исследуемые показатели в экспериментальных группах достоверно выше соответствующих показателей в контрольных группах. Отличительным признаком полученных данных является определение выносливости и силы как ведущих показателей уровня физической подготовленности. Это дает основание для приоритетного развития указанных физических качеств.

**Рекомендации по использованию:** при разработке учебных программ с вариативным компонентом необходимо учитывать специфику учреждения образования и контингент студентов.

**Область применения:** в образовательном процессе студентов, обучающихся по специальностям с различными условиями производственной деятельности.

## SUMMARY

Suchkou Andrei Konstantinovich

### INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS BY MEANS OF VARIABLE COMPONENT OF THE EDUCATIONAL DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» (the example institutions of higher education of an agrarian profile)

**Keywords:** physical culture, students, institutions of higher education of an agrarian profile, physical readiness, wrestling, priority physical qualities, endurance, force.

**Objective of research:** – scientific substantiation of the choice of the wrestling as the variable component, aimed at increasing the level of physical readiness of students of institutions of higher education of an agrarian profile for the educational discipline «Physical culture».

**Methods of research:** interrogation, analysis of documents, pedagogical supervision, pedagogical experiment, pedagogical testing, the statistical analysis.

**Obtained results and their novelty.** Professiographical characteristics for agricultural specialists are developed. It was established, that for increase of level of physical readiness of students of agrarian high schools, the prerequisite is the development of appropriate methods. The variable component of the educational discipline «Physical culture» provide realization methods in the educational process. Novelty consisted in division of school hours and means of education in one lesson, and throughout cycles. In studies of all period of training priority perfection of endurance and force was provided. Results of testing's specify in advantages of a methods. Investigated testimonials in experimental groups authentically above corresponding testimonials in control groups. A distinctive sign of the received results is defining testimonials of endurance and force, as an leading indicator of level of physical readiness. It gives the grounds for priority development of this physical qualities.

**Direction for use:** the development of education programs with the variable components must take into account the specifics of the educational institution and the feature of students.

**Application area:** in the educational process of students of the professions with different conditions of professional working.



Подписано в печать 21.02.2018. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 1,74. Уч.-изд. л. 1,58. Тираж 60 экз. Заказ 14.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе  
учреждения образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.