

вания динамических ситуаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.М. Дворник. – Минск: ИФК, 1987. – 19 с.

7. Евдокимов, И.М. Поддержание оптимального психического состояния средствами физической подготовки у курсантов в процессе обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.М. Евдокимов. – Воен. ин-т физ. культуры, 2001. – [ФБ Осн. хран.] 9:99-7/196-2.

8. Кларин, М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках / М.В. Кларин. – М., 1994. – 208 с.

9. Кларин, М.В. Педагогическая технология в учебном процессе (анализ зарубежного опыта) / М.В. Кларин. – М., 1989. – 186 с.

10. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД Республики Беларусь в связи с совершенствованием координационной подготовленности: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Леонов; Академия физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 2004. – 23 с.

11. Леонов, В.В. Совершенствование учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке с использованием комплексной многофункциональной полосы препятствий для различных категорий сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск / В.В. Леонов, А.Ч. Марцулевич // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь: тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. Дню белорус. науки, Минск, 25 янв. 2008 г. / М-во внутренних дел Респ. Беларусь, Академия МВД Респ. Беларусь. – Минск: Академия МВД Респ. Беларусь, 2008. – С. 169–170.

12. Маришук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 259 с.

13. Маришук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Маришук; Белорус. гос. академия физ. культуры. – Минск, 2002. – 128 с.

14. Марцулевич, А.Ч. Интенсификация процесса обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в Академии МВД Республики Беларусь / А.Ч. Марцулевич // Беларусь в современных геополитических условиях: политико-правовые и социально-экономические аспекты устойчивого развития: материалы межвузовской науч.-практ. конф., Минск, 21 марта 2008 г. / Академия МВД Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – Т. 1. – С. 140–141.

15. Марцулевич, А.Ч. Использование шкалы оценки профессиональных действий при реализации модульного подхода как сред-

ства интенсификации процесса обучения (на примере дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в Академии МВД Республики Беларусь) / А.Ч. Марцулевич // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – Вып. 12. – С. 101–113.

16. Марцулевич, А.Ч. Особенности реализации модульного подхода в учреждении образования «Академия МВД Республики Беларусь» / А.Ч. Марцулевич // Мир спорта. – 2009. – № 4 (37). – С. 17–23.

17. Марцулевич, А.Ч. Пути активизации двигательной деятельности курсантов Академии МВД Республики Беларусь на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке / А.Ч. Марцулевич, Г.В. Антонов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 30–31 окт. 2008 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск, 2008. – С. 57–62.

18. Марцулевич, А.Ч. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел за счет интенсификации процесса обучения / А.Ч. Марцулевич, Г.В. Антонов // Спортивные игры и единоборства: сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Гандбольный клуб «Виктория-регия». – Минск: БГУФК, 2009. – С. 122–129.

19. Марцулевич, А.Ч. Теоретическое обоснование модульного подхода в обучении как одного из средств интенсификации процесса обучения (на примере дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в Академии МВД Республики Беларусь) / А.Ч. Марцулевич, Г.В. Антонов // Вестник Академии МВД Республики Беларусь: науч.-практ. журнал. – 2009. – № 2 (18). – С. 161–164.

20. Рабочая учебная программа по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка для специальности 24 01 02 Правоведение» / М-во внутренних дел Респ. Беларусь, Академия МВД Респ. Беларусь, каф. профессионально-прикладной физ. подготовки. – 2007. – 18 с.

21. Программа практических учений с курсантами 5 курсов / М-во внутренних дел Респ. Беларусь, Академия МВД Респ. Беларусь, каф. профессионально-прикладной физ. подготовки. – 2007. – 10 с.

22. Юцявичене, П.А. Теория и практика модульного обучения: монография / П.А. Юцявичене. – Каунас, 1989. – 236 с.

18.04.2012

Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор

(Белорусский государственный университет физической культуры),

Сучков А.К. (Витебская государственная академия ветеринарной медицины),

Либерман Л.А. (Белорусский государственный университет физической культуры)

ИННОВАЦИОННАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ДЛЯ АГРАРНОГО ВУЗА

Для решения проблемы повышения уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов необходимым условием является разработка соответствующей методики и учебной программы с использованием вариативного компонента для аграрного вуза. Такой подход, по мнению авторов, является востребованным для совершенствования учебного процесса, трансформации его содержания и организации в более качественном состоянии. Результаты эксперимента по определению эффективности методики повышения уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов это подтверждают.

The development of an appropriate method and an educational program with application of a variable component is a compulsory term to raise the level of physical preparedness of students of agrarian higher educational institutions. On authors' opinion such approach is needed for an educational process improvement, its content transformation, and into a more qualitative form organization. The method's efficiency in increasing the level of physical preparedness of students of agrarian higher educational institutions is confirmed by the results of an experiment.

Совершенствование содержания и организации учебной дисциплины «Физическая культура» с трансформацией ее в профессионально направленный учебный процесс приобретает особое значение в условиях современного динамично развивающегося общества. В то же время традиционная система физического воспитания при имеющейся в настоящее время возможности вариатизации и дифференциации учебно-воспитательного процесса не избавилась от излишней унификации учебных программ, шаблонных форм и методов педагогической деятельности. Вследствие этого готовность будущих специалистов к конкретной трудовой деятельности достигается лишь частично, что подтверждает отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов [1]. В статье обосновано использование вариативного компонента в учебной программе «Физическая культура» для подготовки студентов к работе в агропромышленном комплексе.

Возможное решение указанной проблемы авторы видят в совершенствовании учебного процесса, основанного на принципах гуманизации и прикладности. Гуманизация обуславливает выбор студентами вида спорта, неуглубленное изучение которого на учебных занятиях является фактором мотивации к дисциплине «Физическая культура». Прикладность заключается в формировании направленности процесса физического воспитания на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности в аграрном секторе. В этом случае критерием оценки состояния физического воспитания студентов является уровень их физической подготовленности. Уровень общей физической подготовленности определяют умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил, а также уровень развития способствующих этому физических качеств индивида. С целью конкретизации указанных характеристик мы изучили условия будущей профессиональной деятельности студентов аграрных вузов.

Анализ результатов проведенных нами в данном направлении исследований (изучение литературных источников, наблюдения, опросы) позволил составить профессиографические характеристики профильных специальностей аграрных вузов, сопоставление которых дало возможность объединить студентов указанных специальностей в одну группу «студенты аграрных вузов» для направленного физического воспитания. Несмотря на научно-технический прогресс, для работы подавляющего большинства специалистов аграрного сектора по объективным причинам характерны трудоемкие производственные процессы, высокая доля ручного

труда, работа в полевых условиях, использование химических препаратов, большие площади сельскохозяйственных предприятий, удаленность производственных объектов, влияние неблагоприятных факторов внешней среды, зависимость от погодных условий, нестабильный рабочий день. Все это предполагает высокую двигательную активность как циклической, так и ациклической структуры движений с переменным характером физических и психических нагрузок.

Специфика сельскохозяйственного производства требует от специалистов различного ранга высокого уровня развития физических качеств, необходимых для решения производственных задач. Учитывая прикладность понятия «физическая подготовленность», следует для каждой профессиональной деятельности определять соотношение компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющих – физические качества.

Наиболее важными для успешной работы в сельском хозяйстве физическими качествами являются, прежде всего, выносливость, а также сила. Следовательно, в физической подготовке студентов аграрных вузов совершенствованию указанных качеств следует отдавать приоритет [2]. Освоение раздела «Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)» учебной программы «Физическая культура» не предусматривает детальную подготовку студентов к конкретной трудовой деятельности. Эту задачу призвана решать профессионально-прикладная физическая подготовка [3], которая в рассматриваемых нами аграрных вузах зачастую носит лишь декларативный характер, а виды спорта, наиболее эффективно способствующие развитию профессионально значимых физических качеств, не востребованы у студентов. Исходя из этого, к решению актуальных вопросов физического воспитания следует в большей мере привлекать виды спорта, популярные в студенческой среде и в то же время способствующие повышению уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов.

Изучение программно-нормативных документов, социологические опросы, педагогические наблюдения, экономические расчеты, сравнительная характеристика спортивной борьбы и работы в сельском хозяйстве как видов деятельности (таблица 1) явились основанием использования тренировочных средств спортивной борьбы для эффективного повышения уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов. При этом занятия борьбой являлись вариативным компонентом инновационной программы «Физическая культура».

Таблица 1 – Сравнительные характеристики видов деятельности

Показатели видов деятельности	Характеристики видов деятельности	
	спортивная борьба	работа в сельском хозяйстве
Требование к работоспособности	высокое	высокое
Приоритетные физические качества	сила, выносливость, быстрота	выносливость, сила
Степень двигательной активности	высокая	высокая
Структура движений	ациклическая	ациклическая, циклическая
Величина усилий	от малых до предельных	от малых до предельных
Характер распределения усилий	переменный	переменный
Характер психической нагрузки	переменный	переменный
Фиксированная рабочая поза	отсутствует	отсутствует

Однако научно-практические разработки в основном предназначены для подготовки высококвалифицированных борцов, в литературе по спортивной борьбе разделы физической подготовки борца широко представлены как средство для достижения спортивного результата [4, 5]. В учебных пособиях по видам спортивной борьбы к категории «новичок» относят начинающих заниматься с 9–11 лет (группа начальной подготовки), а методики подготовки для «новичков» в вузе (17–19 лет) детально не разработаны. Совершенствованию физических качеств начинающих борцов в специальной литературе уделяется внимание на уровне перечисления стандартных средств развития и соотношения доли общей и специальной подготовки [6, 7]. Недостаточно изученным является использование спортивной борьбы в формировании физической подготовленности студентов. С позиций профессионально-прикладной физической подготовки вопросы по разрабатываемой теме – развитие приоритетных физических качеств специалистов-агров средствами спортивной борьбы, раскрыты не полностью [8, 9]. В настоящее время не разработаны для широкого круга пользователей учебные программы по видам борьбы в структуре физического воспитания в вузе нефизкультурного профиля [10].

Исходя из этого, решение вопросов повышения уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов средствами спортивной борьбы требует проведения исследований для разработки соответствующей методики.

Объект исследований – процесс физического воспитания студентов аграрных вузов.

Предмет исследования – методика повышения уровня физической подготовленности студентов средствами спортивной борьбы.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Методика занятий спортивной борьбой, разработанная для эффективного повышения уровня физической подготовленности студентов (таблицы 2, 3), отличается от традиционных методик тем, что обучение спортивной борьбе является не целью, а способом применения специфических тренировочных средств. Новизна заключается в компоновке средств и методов подготовки и распределении учебного времени как в пределах одного занятия, так и на протяжении всего периода обучения. При этом развитию выносливости как приоритетному физическому качеству отводится более половины учебного времени.

Таблица 2 – Компоненты методики повышения уровня физической подготовленности студентов аграрного вуза средствами спортивной борьбы (для развития выносливости)

Период		Средства развития выносливости (2 раза в неделю)		
		кросс, лыжи, плавание	спортивные игры, специальные упражнения, борьба по заданию	учебно-тренировочные схватки
		Нормирование тренировочных нагрузок (на одном занятии)		
1-й семестр	сентябрь	15–20 мин ЧСС 130–140 уд/мин	30 мин ЧСС 120–140 уд/мин	
	октябрь		50 мин ЧСС 130–150 уд/мин	
	ноябрь		50 мин ЧСС 130–150 уд/мин	
	декабрь	40 мин ЧСС 130–150 уд/мин		
2-й семестр	февраль	40 мин ЧСС 130–150 уд/мин		7 мин ЧСС 140–160 уд/мин
	март		50 мин ЧСС 130–150 уд/мин	7 мин ЧСС 150–175 уд/мин
	апрель		50 мин. ЧСС 140–150 уд/мин	7 мин ЧСС 150–175 уд/мин
	май	15–20 мин ЧСС 140–160 уд/мин	30 мин ЧСС 140–150 уд/мин	

Таблица 3 – Компоненты методики повышения уровня физической подготовленности студентов аграрного вуза средствами спортивной борьбы (для развития силы)

Краткое описание упражнения	Метод тренировки	Периодичность (в неделю)	Дозировка на одном занятии	Развиваемые физические качества (способности)
1. Лазание по канату без помощи ног	Стандартно-повторного интервального упражнения	1 раз	1-й год – 2 повт. 2-й год – 3 повт. 3-й год – 4 повт.	Сила, силовая выносливость
2. Упражнения с партнером на плечах	Стандартно-повторного интервального упражнения	1 раз	1-й год – 3×30 с 2-й год – 3×45 с 3-й год – 3×60 с	Сила, силовая выносливость
3. Упражнения на борцовском мосту с отягощениями	Сопряженного упражнения	2 раза	1-й год – 2×30 с 2-й год – 2×45 с 3-й год – 2×60 с	Сила, специальная выносливость
4. Подъем партнера обратным захватом туловища	Сопряженного упражнения	1 раз	1-й год – 4 повт. 2-й год – 5 повт. 3-й год – 6 повт.	Сила, силовая и специальная выносливость
5. Теснения партнера	Сопряженного упражнения	2 раза	1-й год – 3×30 с 2-й год – 3×45 с 3-й год – 3×60 с	Сила, силовая и специальная выносливость
6. Броски манекена	Сопряженного упражнения	2 раза	2×30 с	Силовая выносливость
7. Простейшие формы борьбы	Игровой	2 раза	По плану занятия	Комплексное воздействие

Согласно экспериментальной методике, *выносливость* развивается следующим образом:

– циклическими видами спорта – в начале каждого учебного семестра методом стандартно-непрерывного упражнения и в конце учебного семестра повторным, переменным методами;

– средствами борьбы и игровыми видами спорта – в середине семестра интервальным методом с напряженными интервалами отдыха.

Методы сопряженного упражнения применяются на протяжении всего периода обучения.

Силовые способности совершенствуются посредством силовой подготовки борцов.

Для реализации авторской методики в учебном процессе была разработана инновационная программа «Физическая культура» с использованием вариативного компонента для аграрного вуза. Разработка основана на двух программных документах – учебной программе «Физическая культура» для непрофильных специальностей высших учебных заведений [11] и программе многолетней подготовки по видам спортивной борьбы [12]. Как было указано выше, вариативным компонентом являлись разделы программы подготовки борцов, что отвечало социальным потребностям студентов, не противоречило содержанию и соответствовало объему часов практического раздела учебной программы «Физическая культура» (таблицы 4, 5).

Таблица 4 – Тематика практических занятий для групп основного учебного отделения (% от общего объема часов на курсе) [11]

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	30	30	20	15
Специальная физическая подготовка	20	20	20	15
Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты)	30	30	35	40
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	10	10	15	20
Современные оздоровительные системы	5	5	5	5
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

Таблица 5 – Тематика практических занятий для групп неуглубленного изучения видов спортивной борьбы (инновационная программа)

Содержание	Курсы			
	I	II	III	IV
Борьба	35	38	41	41
Виды спорта (легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка, гимнастика, акробатика, силовая подготовка)	55	52	49	49
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	5	5	5	5
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	5	5	5	5
Итого	100	100	100	100

В основу разработки положена авторская интерпретация принципа прикладности. Обучение спортивной борьбе являлось составляющей процесса достижения профессиональной физической пригодности студентами аграрного вуза. Тренировочные средства при этом имели принципиальную направленность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Следует указать, что в разрабатываемых ранее программах по учебной

дисциплине «Физическая культура» для студентов аграрных вузов отсутствует научно обоснованное соотношение форм, средств и методов ППФП, не определены профессионально значимые физические качества, совершенствованию которых необходимо отдавать приоритет при подготовке студентов к работе в агропромышленном комплексе. Придать учебной программе профессиональную направленность на основе принципов гуманизации и прикладности и призвана инновационная программа. В связи с этим в программе предусматривалось решение следующих **задач**:

1. Повышение уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного развития выносливости и силы.

2. Неуглубленное изучение студентами аграрного вуза видов спортивной борьбы.

Экспериментальным фактором являлось использование тренировочных средств спортивной борьбы для приоритетного развития выносливости и силы у студентов на учебных занятиях по физической культуре (таблица 6).

Таблица 6 – Составляющие раздела «Борьба» инновационной программы

Компонент подготовки	Содержание (по данным лонгитюдных исследований)	Соответствие этапу многолетней подготовки борцов
Основные методы тренировки	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Спортивного совершенствования
Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства	Предварительной подготовки
Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Начальной углубленной спортивной специализации
Удельный вес ОФП	50 %	Предварительной подготовки
Удельный вес СФП	20 %	Начальной углубленной спортивной специализации
Удельный вес ТТП, тестирований, соревнований	30 %	Предварительной подготовки

Верификация инновационной программы «Физическая культура» с использованием вариативного компонента для аграрного вуза производилась посредством формирующего педагогического эксперимента. Эксперимент проводился в течение трех лет обучения студентов БГСХА и ВГАВМ на кафедре физического воспитания и спорта (2004/2005, 2005/2006, 2006/2007 учебные года). В контрольных группах (КГ) студенты занимались по базовой учебной программе «Физическая культура» для основных отделений, утвержденной учебно-методическим советом вуза, с использованием традиционных методик развития физических качеств. Экспериментальные группы (ЭГ) занимались согласно инновационной программе по экспериментальной методике. Средствами развития выносливости и силы студентов ЭГ являлись упражнения специальной подготовки борца и упражнения общефизической подготовки. Занятия по легкой атлетике, лыжам, а также мероприятия, проводимые для студентов всего курса (потока), согласовывались с учебными планами кафедры физического воспитания и спорта.

Согласно рабочей гипотезе, на учебно-тренировочных занятиях, построенных таким образом, наиболее качественно совершенствуются все виды выносливости, а также силовые способности. Как было указано выше, критерием оценки эффективности был выбран уровень физической подготовленности (УФП) студентов. УФП определялся по контрольным нормативам на основании учебной программы «Физическая культура». Статистический анализ результатов тестирований экспериментальных (ЭГ БГСХА: n=16 человек; ЭГ ВГАВМ: n=14 человек) и контрольных (КГ БГСХА: n=16 человек; КГ ВГАВМ: n=14 человек) групп позволил определить эффективность экспериментальной методики и инновационной программы (таблица 7).

Таблица 7 – Оценки УФП в баллах в начале и в конце эксперимента по результатам контрольного тестирования

Статистические показатели	БГСХА				ВГАВМ			
	сентябрь 2004 г.		май 2007 г.		сентябрь 2004 г.		май 2007 г.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средняя арифметическая оценок (x)	3,06	3,00	3,81	3,44	3,00	3,14	3,86	3,43
Среднее квадратическое отклонение (σ)	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 сентября 2004 и мая 2007 годов (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 не достоверно ($p > 0,05$). В конце эксперимента между выборками достоверные различия ($p < 0,05$), стабильность оценок в ЭГ выше.

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

Актуальность раскрываемой в настоящей статье проблемы подтверждают проведенные в нашем исследовании педагогические наблюдения. По данным невключенного открытого наблюдения, проведенного в сентябре 2010 г. в БГСХА, отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов с тенденцией к снижению показателей сохраняется. Анализировать результативность педагогического взаимодействия при освоении студентами спортивной борьбы в учебном процессе аграрного вуза позволили результаты невключенного наблюдения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе (сентябрь 2011 – январь 2012 года, ВГАВМ), которые подтверждают целесообразность использования методик развития физических качеств и повышения общего уровня физической подготовленности посредством неуглубленного изучения выбранного вида спорта.

Результаты проведенных исследований позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Несмотря на всю важность основополагающих компонентов физического совершенствования, ориентация только на традиционные программные составляющие уже не является достаточной для целенаправленной физической подготовки специалистов аграрного сектора.

2. Занятия спортивной борьбой являются фактором мотивации к учебной дисциплине «Физическая культура» вследствие их востребованности у студентов. Это является основанием использования данного вида спорта как вариативного компонента в учебной программе «Физическая культура» для аграрного вуза.

3. Использование тренировочных средств спортивной борьбы в процессе приоритетного совершенствования выносливости и силы имеет принципиальную направленность профессионально-прикладной физической подготовки, эффективно способствуя при этом достижению студентами аграрного вуза профессиональной физической пригодности.

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 физ. культуры. – 2004. – № 11. – С. 51–52.
2. Краснов, В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В.П. Краснов. – Киев: Здоровья, 1990. – 118 с.
3. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. Научно-методологические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М., 1978. – 144 с.
4. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
5. Шиян, В.В. Научные исследования в спортивной борьбе как способ совершенствования учебного материала при подготовке специалистов / В.В. Шиян // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 2. – С. 5–10.
6. Воловик, А.Е. Начальное обучение классической борьбе / А.Е. Воловик. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 216 с.
7. Подливаев, Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
8. Кабачков, В.А. Спортивная борьба как средство профессионально-прикладной физической подготовки / В.А. Кабачков, А.К. Москатова // Спортивная борьба. – 1977. – С. 77–80.
9. Наскалов, В.М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В.М. Наскалов // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59.
10. Греховодов, В.А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / В.А. Греховодов // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 63.
11. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В.А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
12. Подливаев, Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.

24.02.2012