

103.

6. Volkova, L.S. and Mastjukova, E.L. (1995), *Speech Therapy: a textbook for students of the defectological faculty of pedagogical institutes*, Prosveshenie, Vlados, Moscow.

7. Nasledov, A.D. (2005), *SPSS: Computer analysis of data in psychology and the social sciences*, Piter, St. Petersburg.

**Контактная информация:** delyagina@list.ru

*Статья поступила в редакцию 14.08.2015.*

**УДК 796.011**

**УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ  
УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

*Тамара Михайловна Дьяконова, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой,  
Инна Викторовна Шайдарова, доцент,  
Дальневосточный федеральный университет (ФГАОУ ВПО «ДВФУ»), г. Владивосток*

**Аннотация**

В результате исследования путем анкетирования были определены факторы, влияющие на качество жизни студентов: субъективная оценка студентами своего образа жизни и состояния здоровья; мотивация к занятиям физическими упражнениями; зависимость структуры качества жизни студентов различных учебных отделений от уровня их здоровья. Это позволило выявить оптимальные условия использования средств физической культуры для формирования качества жизни студентов различных учебных отделений, разработать методические рекомендации, способствующие повышению качества образовательных услуг по физической культуре в вузе.

**Ключевые слова:** качество жизни, физическая культура, высшее профессиональное образование.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.08.126.p55-61**

**CONDITIONS OF QUALITY OF LIFE FORMATION AMONG THE STUDENTS OF  
VARIOUS EDUCATIONAL DEPARTMENTS IN THE SYSTEM OF HIGHER  
EDUCATION**

*Tamara Mikhailovna Dyakonova, the candidate of pedagogical sciences,  
department chairman,  
Inna Viktorovna Shaydarova, the senior lecturer,  
Far Eastern Federal University, Vladivostok*

**Annotation**

As a result of research by questioning the factors influencing the quality of life of students were defined: value judgment by students of the way of life and state of health; motivation to occupations by physical exercises; dependence of structure of quality of life of students of various educational departments on the level of their health. It allowed revealing the optimum conditions of the means of physical culture application for formation of the quality of life of students of various educational departments with developing of the methodical recommendations promoting the improvement of quality of educational services in physical culture in higher education institution.

**Keywords:** quality of life, physical culture, higher education.

**ВВЕДЕНИЕ**

Устойчивой тенденцией XXI века является ухудшение здоровья населения в разных возрастных группах, особенно у лиц молодого возраста. Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза проявляется в их отношении к занятиям спортом и уровню развития их собственной физической культуры.

## МЕТОДИКА

Для изучения субъективной оценки основных показателей качества жизни нами было проведено социологическое исследование в форме анкетирования студентов Дальневосточного федерального университета (ДВФУ). Изучались различные аспекты жизни в плане значимости влияния на ее качество. Анкета была составлена на основании «Опросника качества жизни – 100», предложенного Всемирной организацией здравоохранения (1990) и «Вопросника международного социологического исследования здорового образа жизни и физической культуры студенческой молодежи», предложенного В.И. Столяровым (1988) [1]. Разработанная нами анкета включала 49 вопросов, характеризующих различные стороны жизнедеятельности: социальный статус, самооценку здоровья и качества жизни, оценку психоэмоционального статуса и физической активности.

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В исследовании приняли участие 450 студентов ДВФУ, занимающихся физической культурой на основном отделении (ОО) – 38,9% опрошенных, отделении спортивного совершенствования (ОСС) – 25,5% и в специальных медицинских группах (СМГ) – 35,5%. Ответы на анкету были сгруппированы нами в три основных блока по смысловому значению. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов о собственном здоровье, отношении к дисциплине "Физическая культура" и интересе к используемым формам и содержанию занятий по физической культуре. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь физкультурой и спортом, их влияние на укрепление здоровья и развития профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов оказывающих позитивного влияния на занятия студентами физкультурой и спортом. Проанализировав мнения респондентов о соотношении общей и физической культуры, мы выяснили, что примерно одинаково распределились мнения о том, что культурный человек не обязан заботиться о своем здоровье (среди них 34,8% составили студенты ОО, 38,6% – ОСС, 30,9% – СМГ). В то же время, абсолютное большинство наших респондентов не слишком волнует оценка окружающими их физического состояния и здоровья (так утверждают 87,5% студентов ОО, 76,1% учащихся ОСС и 93,9% студентов СМГ). Считают необходимым придерживаться здорового образа жизни 38,9% студентов ОО, 38,5% студентов СМГ и 70,7% студентов ОСС. Мнение о том, что жить стоит в свое удовольствие, находя при этом компромиссные решения в отношении к здоровому образу жизни, присуще большей части студенческой массы (64,9% студентов ОО, 56,7% учащихся ОСС и 77,7% студентов СМГ). Обращает на себя внимание тот факт, что значительное количество студентов ОСС (43,3%) выражает желание на протяжении всей жизни подчинять свои привычки интересам сохранения здоровья и работоспособности. Таким образом, особо можно выделить существующее противоречие между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и частными ценностями его поддержания. Подобное положение весьма характерно для цепочки противоречий между общей ориентацией и конкретной деятельностью в молодежном возрасте. Ответы студентов подтверждают утвердившееся общественное мнение о здоровье, как многофакторном показателе. Значимые факторные веса, по мнению респондентов, имеют практически все предложенные в нашей анкете показатели. Среди лидеров по рангам выделяются такие факторы риска, как злоупотребление алкоголем (так считают 35,5% студентов ОО; 35,3% – СМО; 35,0% – ОСС) и курение (по утверждению 30,5% студентов ОО; 38,1% – СМО; 34,1% – ОСС). Это отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни, касающийся исключительной вредности, прежде всего, этих факторов. Возможно, с этим связаны низкие ранговые места таких факторов, как загрязнение окружающей среды (отметили 9,2% студентов ОО; 7,0% – СМО; 2,7% – ОСС), конфликты с окружающими (мнение, высказанное 5,5% студентов ОО; 4,7% – СМО; 3,8% – ОСС), перегруженность домашними обязанностями (от-

метили 5,3% студентов ОО; 4,2% – СМО; 3,3% – ОСС). Заслуживает внимания выделение студентами в качестве фактора риска гиподинамии – недостатка двигательной активности (по мнению 10,3% студентов ОО; 6,4% – СМО; 14,8% – ОСС). Оптимистическая оценка жизни, присущая молодежному возрасту, нашла свое отражение в ответах. В то же время противоречивы подходы студентов к оценке форм и степени воздействия на людей как заботящихся, так и пренебрегающих состоянием своего здоровья. Первое ранговое место занимает суждение об индивидуальной ответственности за него и отвергающее вмешательство коллектива в этот вопрос (мнение 51,1% студентов ОО; 54,9% – СМО; 29,7% – ОСС). Следующие ранговые места занимает поощрение в любых формах (его отметили 75,6% студентов ОО; 40,5% – СМО; 61,4% – ОСС). Ни моральные (как утверждают 0,8% студентов ОО; 1,8% – СМО и 1,5% – ОСС), ни материальные наказания (мнение 14,5% учащихся ОО; 2,8% – СМО и 7,4% – ОСС) не нашли поддержки у студентов. Социальное окружение достаточно серьезно оказывает влияние на приобщение детей и молодежи к физической культуре, первое ранговое место в деле агитации за нее занимают друзья (так ответили 37,2% студентов ОО; 36,5% – СМО; 25,9% – ОСС). В ходе анкетирования была подтверждена роль семьи как фундамента здорового образа жизни, поскольку примерно такое же число случаев вовлечения в регулярные занятия относится к родителям (ответ 20,9% студентов ОО; 23,5% учащихся СМО; 36,5% – ОСС). Третье место занимает деятельность тех специалистов, в обязанности которых входит агитация за здоровый образ жизни (учителя общеобразовательных предметов, медицинские работники и т. д.) (мнение 20,3% студентов ОО; 32,2% – СМО; 29,4% – ОСС). Печально, но внутри самой семьи пропаганда здорового образа жизни и физической культуры носит скорее вербальный, чем действенный характер, поскольку 63,2% студентов ОО, 54,0% учащихся СМО и 45,3% – ОСС ответили, что члены их семей сами не занимаются физической культурой. При анализе заполненных анкет выяснилось, что для студентов существуют три важнейшие цели поддержания физического состояния. Это укрепление своего физического здоровья (так считают 19,5% студентов ОО; 24,5% учащихся СМО и 20,8% – ОСС), совершенствование физического развития (мнение 15,2% студентов ОО; 11,3% – СМО; 16,4% – ОСС), а также формирование осанки и фигуры (утверждение 18,4% учащихся ОО; 26,9% студентов СМО и 10,6% – ОСС). Таким образом, физическое совершенствование собственного организма является ведущим для студенческой молодежи. Физическую культуру как средство снижения общей утомляемости организма отметили лишь 6,6% студентов ОО; 9,1% учащихся СМО и 5,8% – ОСС. Студенты используют активный отдых для поддержания своего физического состояния чаще (мнение 28,6% студентов ОО; 31,0% – СМО и 25,6% – ОСС), чем посещение спортивных занятий (так ответили лишь 17,6% студентов ОО; 10,0% – СМО и 13,5% – ОСС). Массаж с этой целью используют 14,7% студентов ОО, 17,9% – СМО и 18,9% студентов ОСС. Простые и доступные средства закаливания, аутогенная тренировка редки в быту студентов. Самооценка студентами показателей своего физического состояния отражает общую закономерность: выявлено предпочтение положительных над нейтральными или отрицательными ответами. Абсолютное большинство респондентов (71,5% среди студентов ОО, 81,3% студентов СМО и 85,8% студентов ОСС) оценили свое физическое состояние как хорошее или отличное, и лишь 9,5% студентов ОО, 3,4% студентов СМО и 2,5% обучающихся на ОСС оценили его ниже, чем удовлетворительно. Стоит отметить, что 35,6% опрошенных студентов отнесены к СМО, а значит, имеют отклонения в состоянии здоровья, но субъективно оценили состояние своего здоровья достаточно высоко (81,3%). В течение учебного года болели и были освобождены от занятий физической культурой на период от 1 до 14 дней 26,3% студентов ОО, 46,2% СМО и 39,0% студентов ОСС. Утверждают, что совсем не болели 70,5% студентов ОО, 31,2% студентов СМО и 49,1% среди студентов ОСС. Примерно четвертая часть студентов всех трех отделений не придерживаются какого-либо режима дня. Отметили, что им не удается соблюдать режим питания

43,9% студентов ОО, 46,8% из студентов СМГ и 37,9% среди студентов ОСС. Свой сон на «отлично» оценили 18,8% студентов ОО, 12,5% студентов СМГ и 13,6% респондентов среди студентов ОСС. Усталость после учебы ощущают постоянно или довольно часто 44,8% студентов ОО, 61,4% среди студентов СМГ и 33,3% студентов ОСС. Время от времени ощущение усталости отмечают 28,6% студентов ОО, 32,3% студентов СМГ и половина студентов ОСС. Субъективные симптомы утомления (раздражительность, плохое настроение, вялость и сонливое состояние) наблюдались у 72,5% студентов ОО, 77,3% студентов СМГ и у 70,7% среди студентов ОСС. Еще 16,4% студентов ОСС отмечали периодическую усталость рук, ног и поясницы. Выяснилось, что основным средством для снятия утомления у студентов является сон – ему отдают предпочтение 21,8% опрошенных студентов СМГ, 19,4% – ОО и 17,9% студентов ОСС. Прослушивание музыки в качестве восстановительного средства оказалось у студентов на втором месте (его выбрали 11,8% студентов ОО, 13,7% – СМО, 11,4% студентов ОСС). Пообщаться с друзьями предпочитают 10,4% студентов основного отделения, 10,3% – СМО, 12,2% учащихся ОСС. Прогулки на свежем воздухе пользуются популярностью 10,2% студентов ОО, 12,5% – СМО и 8,5% – ОСС. К сожалению, занятия физической культурой в качестве средства поддержания своего физического состояния используют небольшое количество студентов (таких 4,5% среди студентов ОО, 0,8% – СМО, 5,7% – ОСС). При проведении спортивно-массовых мероприятий в вузе 58,2% студентов ОО и 95,3% СМГ не принимали никакого участия в данных мероприятиях. Систематически (3-5 раз) участвуют в соревнованиях 86,0% студентов ОО и 15,2% лиц, обучающихся на ОО. Вместе с тем, оценка физкультурно-спортивной деятельности всего коллектива дается по спортивным результатам этой группы студентов, а она малочисленна. Таким образом, из поля зрения при оценке эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов исчезает абсолютное большинство. Вероятно, необходимо пересмотреть систему любительских студенческих соревнований, оценку участия в них, оптимизировать формы проведения. Мы установили, что из числа опрошенных 64,4% студентов ОСС занимаются физической культурой и спортом ежедневно или почти ежедневно. Только на занятиях по учебной дисциплине занимаются физической культурой 41,8% опрошенных студентов СМГ. С периодичностью 3-4 раза в неделю физическими упражнениями занимаются 32,0% студентов ОО, 20,9% – СМГ и 30,5% – ОСС. Отметим, что физической культурой занимаются «редко» 34,0% студентов ОО, 31,8% – СМГ, и лишь 3,4% среди студентов ОСС. Длительность занятий физическими упражнениями составляет более 60 минут в день у 94,7% студентов ОСС, 58,4% среди студентов ОО и 38,9% – СМГ. Остальные студенты занимаются физической культурой менее 1 часа в день. Как осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями знают лишь 5,7% студентов ОО, 3,8% – СМГ и 8,4% – ОСС. Ориентируясь на показатели пульсометрии, способны осуществлять выбор физических нагрузок 5,6% студентов ОО, 3,4% – СМГ и 20,9% – ОСС; по показателям дыхания – 11,2% студентов ОО, 12,2% – СМГ и 6,9% – ОСС; по самочувствию – 60,8% студентов ОО, 74,4% – СМГ, 58,3% – ОСС. Прислушиваются к указаниям преподавателя, тренера во время занятий физическими упражнениями 6,5% студентов ОО, 10,0% – СМГ, 11,1% – ОСС. Ничем не руководствуются при выборе адекватных нагрузок 15,9% студентов ОО и 2,8% – ОСС. Среди выделенных форм двигательной активности связанные с бытовой деятельностью встречаются чаще, чем сумма всех видов физкультурно-спортивной деятельности. Преимущественными формами двигательной активности студентов являются ходьба (в вуз, пешие прогулки и т.п.), физический труд в быту, танцы, спортивные и подвижные игры, катание на коньках, лыжные прогулки, плавание. Утреннюю гимнастику регулярно выполняют 34,2% студентов ОО, 52,1% – СМГ и 41,3% среди студентов ОСС. Все остальные студенты не считают нужным выполнять гимнастические упражнения вовсе. Среди спортивных дисциплин нельзя выделить приоритетные дисциплины. Для студентов, характерно большое

разнообразие видов спорта. У ОО это волейбол (так ответили 17,9%), баскетбол (10,4%), атлетическая гимнастика (11,3%). У СМГ – занятия йогой (мнение 32,8% студентов), аэробикой и фитнесом (21,9%), плавание (9,6%). У ОСС – плавание (14,0% ответов), легкая атлетика (5,4%), лыжи, коньки (5,2%). У большинства студентов ОСС (64,9%) не находится свободного времени для дополнительных занятий. На формирование знаний в области физической культуры и спорта заметное влияние оказывают средства массовой информации. Чаще всего студенты называют телевидение и радиовещание (39,7% среди учащихся ОО, 42,7% – ОСС, 25,0% – СМО), информацию из газет и журналов получают соответственно 14,3% студентов ОО, 16,0% – СМО и 14,7% – ОСС. На практических занятиях в вузе или спортивных тренировках знания получают 29,2% студентов ОО и по 28,7% студентов СМО и ОСС. Посещают спортивные соревнования и зрелища 11,2% студентов ОО, 8,0% студентов СМО и 15,4% – ОСС. Другие источники информации о состоянии физкультурно-спортивной деятельности используются студентами значительно реже. Отдельные виды информации по средствам оптимизации собственного физического состояния заметно отличаются у студентов разных учебных отделений. Наиболее приоритетными у студентов всех трех отделений являются вопросы питания (по утверждению 24,3% студентов ОО, 20,3% – студентов СМО и 21,4% – студентов ОСС). Студенты ОО считают интересной и полезной информацию по методике применения бани (10,0%), массажа (8,1%), дыхательных упражнений (10,0%) и вопросам использования лекарственных средств, витаминов (10,4%). В одинаковой степени (по 12,6%) студенты СМГ интересуют методики выполнения массажа, дыхательных упражнений, методики проведения занятий йогой, ушу и другие нетрадиционные форм физической культурой. Студенты ОСС информированы в области методики применения массажа (14,3%), воздействия бани (10,4%), вопросах применения спортивной фармакологии (10,5%) и методики занятий йогой, ушу и другими нетрадиционными формами физической культуры. Из показателей своего физического состояния известными для студентов являются лишь рост и вес тела (отметили 80,0% среди студентов ОО, 60,9% студентов СМГ и 65,4% студентов ОСС). Важнейшие физиологические показатели жизнедеятельности – частота пульса и артериальное давление в покое достоверно известны лишь пятой части студентов ОО, 39,1% студентов СМГ и 34,6% студентов ОСС. Это говорит о недостаточном уровне знаний студентов в области рационального применения средств оптимизации своего физического состояния. Невысок и уровень знаний в практических вопросах поддержания здорового образа жизни. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики способны 20,5% студентов ОО, 22,6% студентов СМГ и 10,5% студентов ОСС. Осуществлять самоконтроль во время занятия физическими упражнениями способны 16,8% среди студентов ОО, 19,1% студентов СМГ, 12,0% студентов ОСС. Грамотно провести сеанс массажа могут всего 16,8% студентов ОО, 18,4% среди студентов СМГ и 10,1% студентов ОСС. Организовать учебно-тренировочное занятие по какому-либо виду спорта способны 11,0% студентов ОО, 4,2% студентов СМГ и 20,9% студентов ОСС. Провести беседу о пользе занятий физической культурой и спортом смогут 10,9% студентов ОО, лишь 8,9% из числа студентов СМГ и 13,3% студентов ОСС. Остальные знания и умения (оказание первой помощи, определение уровня физической подготовленности, рекомендации по закаливанию и режиму питания) практически недоступны для большинства студентов. Большинство опрошенных студентов ОСС (94,9%) считают занятия физической культурой и спортом, безусловно, необходимыми. Для студентов ОО и СМГ этот показатель значительно ниже (36,7 и 21,7% соответственно). Студенты данных учебных отделений утверждают, что не занимаются физической культурой и спортом по причине занятости другими делами (23,5% студентов ОО, 25,5% – СМГ) и в силу своей несобранности и лени (25,5% студентов ОО, 28,3% – СМГ). Студенты относятся к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура», как к «обязательному уроку» (утверждение 22,4% студентов ОСС, 26,5% – ОО, 31,1% – СМГ). Как смену видов дея-

тельности используют учебные занятия физической культурой 13,8% студентов ОСС, 15,9% – ОО и 24,5% – СМГ. Разрядку на уроках физической культуры получают 14,7% среди студентов ОО, 18,9% учащихся ОСС, 19,8% – СМГ. Отметим, что посещают учебные занятия физической культурой с желанием и интересом 27,6% студентов ОСС, 31,2% учащихся ОО и лишь 8,5% – СМГ. Из предложенных форм занятий физической культурой, возможных в университете, большинство студентов отдали предпочтение факультативным занятиям под руководством тренера (это 54,4% студентов ОО, 45,9% учащихся СМГ, 47,5% – ОСС).

#### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Таким образом, для состояния физкультурной образованности характерны недостаточное информационное обеспечение, неудовлетворенность интересов в области средств для поддержания физического состояния, неравноценность и низкий уровень конкретных знаний и умений по поддержанию здорового образа жизни. Развитие физической культуры личности студента как категории качества жизни может стать действенным фактором в формировании здорового образа жизни молодежи, способствовать развитию прогрессивных тенденций в сфере общественного мнения, выработке потребности в освоении ценностей физической культуры, как вида культуры будущего специалиста. Результаты проведенного анкетирования показали, что в образе жизни студентов ДВФУ физическая культура не входит в число важнейших показателей и компонентов, определяющих ценностные ориентиры, нормы и правила поведения. Подтверждением служит незначительное количество студентов, вовлеченных в постоянную физкультурно-спортивную деятельность. Включенность студентов в физкультурно-спортивную деятельность будет способствовать разрешению противоречий между высокой самооценкой показателей здоровья, их физической подготовленностью и наличием комплекса симптомов утомления, существованием значимых факторов риска в характере учебы и режиме труда и отдыха; между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и противоречивыми суждениями относительно частных ценностей его поддержания. Анализ индивидуальных физкультурно-спортивных усилий студентов не позволяет считать их в целом негативными. Наиболее характерными чертами являются пассивное следование студентов за объективными и субъективными, внешними и внутренними, биологическими и социальными, случайными и закономерными процессами поддержания, улучшения или ухудшения здоровья. При этом наблюдается большое разнообразие индивидуальных стилей подобного «нейтралитета» в отношении целесообразной двигательной активности и физической культуры в целом. Такое преимущественно нейтральное отношение к физической культуре поддерживается в определенной степени социальными институтами (семьей, системой воспитания и обучения), отражается в явлениях молодежного инфантилизма, обуславливается низкой информированностью в практических вопросах применения разноплановых средств поддержания здоровья, переходит в личные убеждения о недопустимости общественного вмешательства в эту сферу жизнедеятельности. Выявлена ограниченность восприятия студентами физической культуры (в наибольшей степени — лишь для проявления двигательных возможностей организма). Вследствие имеющейся ограниченности восприятия, связанной с информационной неграмотностью практически во всех аспектах оптимизации физического состояния, практически доступными знаниями и умениями здорового образа жизни являются комплексы физических упражнений.

#### ВЫВОДЫ

Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет практической вовлеченности

студентов в спортивно-массовую деятельность. Это возможно, например, посредством ведения агитационной работы, поиска форм занятий и соревнований, позволяющих каждому студенту попытаться реализовать собственные потребности в двигательной активности, проведения занятий и соревнований по максимальному числу видов спорта и вовлечения в них максимального количества студентов, увеличения академических часов по физическому воспитанию, вовлечения студентов в секционные занятия. Для повышения физкультурной грамотности студенческой молодежи необходимо донести до студентов взаимосвязь занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии и приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это позволит сформировать потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в дальнейшей профессиональной деятельности как средство поддержания высокой работоспособности. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста. Для повышения физкультурной грамотности студенческой молодежи необходимо не только изменение учебных программ занятий, но также использование в учебном процессе и вне его рамок разнообразных форм и средств информационной, разъяснительной работы по вопросам физической культуры и здорового образа жизни. Особое внимание следует уделить внедрению в практику таких программ, которые предусматривают не только формирование у детей и молодежи физкультурной грамотности, но и целостное решение проблемы формирования у них здорового образа жизни и физической культуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Столяров, В.И. Пакет социологических анкет – 51 вопрос студентам о физкультуре и спорте / В.И. Столяров, Б.И. Новиков, В.М. Лабский ; Харьковский пед. ин-т им. В.И. Ленина. – Харьков : [б.и.], 1988. – 22 с.

#### REFERENCES

1. Stolyarov, V. I., Novikov, B. I. and Labskir, V.M. (1988), *Package of sociological questionnaires – 51 questions to students about physical culture and sport*, publishing house Kharkov pedagogical institute, Kharkov.

**Контактная информация:** [alena6969@mail.ru](mailto:alena6969@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 05.08.2015.*

**УДК 796.322**

### **АЛГОРИТМ МОНИТОРИНГА ЭНЕРГОТРАТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОК ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Марина Владимировна Жийяр, доктор педагогических наук, доцент,*

*Михаил Юрьевич Баландин, аспирант,*

*Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), Москва*

#### **Аннотация**

В последнее время получили широкое распространение устройства командного мониторинга пульсовых характеристик тренировочной и соревновательной деятельности с распределением интенсивности тренировочного процесса по зонам пульса и оценкой энергозатрат на основе статистических данных. Ставится задача на основе записи изменения ЧСС в процессе выполнения стандартного ПИК-теста (спорт 20-7.5) с нарастанием стандартной нагрузки для каждого члена команды определить индивидуальную аналитическую зависимость энергозатрат от ЧСС. Эта зави-