

4. Baranov, V.N. and Shustin, B.N. (2013), "Development of the dissertation researches on topics covering the high performance sport and the training of sports reserve", *Vestnik sportivnoi nauki*, No 5, pp. 7-15.

5. Baranov V.N. and Shustin, B.N. (2015), "Comparative analysis of the dissertation researches in the field of physical culture and sports for the years 1935-2015 (the USSR and the Russian Federation)", *Vestnik sportivnoi nauki*, No 4, pp. 3-9.

6. Ed. Mirzoev, O.M. (2000), *Theses in Athletics (1939-1999)*, SportAkademPress, Moscow.

7. Comp. Baranov, V.N, ed. Shustin, B.N. (2007), *Main research fields and topics of dissertations in the field of physical culture and sports. Formation of physical training and healthy lifestyle*, Vlados-press, Moscow.

8. Pronin, S.A. (2006), *Bibliography of theses on the problems of Physical Culture and Sports (1937-2005)*, Publishing House of Pskov "Hymen", St. Petersburg.

9. Homenkov, L.S., Komarova, A.D. and Nikitushkin, V.G. (1997), *Bibliography of master's and doctoral theses on athletics (1938-1996)*, VNIIFK, Moscow.

**Контактная информация:** vniifk@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 12.05.2016*

УДК 796

## **СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ PORTDEBRAS**

*Алия Римовна Давлятчина, старший преподаватель, Гульзира Сабитовна Садыкова, кандидат педагогических наук, доцент, Нина Васильевна Дробинина, старший преподаватель, Наиль Камильевич Камалов, старший преподаватель, Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) Федерального университета, (НЧИ К(П)ФУ), г. Набережные Челны*

### **Аннотация**

При привлечении людей пожилого возраста к групповым занятиям физическими упражнениями и спортом нужно строго ориентироваться на показатели физического и функционального состояния организма. Эффективность занятий так же во многом зависит от того, насколько интересны и содержательны они будут построены и организованы. Большая ответственность падает на инструктора. Он должен хорошо знать состояние здоровья занимающихся и как каждый реагирует на упражнения. Работа с лицами пожилого возраста, никогда не занимавшимися систематически физическими упражнениями, требует строгой индивидуализации. Данная статья посвящена изучению влияния методики Portdebras на физическое состояние людей пожилого возраста.

**Ключевые слова:** физическая культура, люди пожилого возраста, методика занятий, здоровье, содержание занятий.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.05.135.p69-73**

## **CONTENT, ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL PECULIARITIES OF HOLDING THE SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES WITH ELDERLY PEOPLE BASED ON THE METHODOLOGY PORTDEBRAS**

*Aliya Rimovna Davlyatchina, the senior teacher, Gulzira Sabitovna Sadykova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Nina Vasilievna Drobinina, the senior teacher, Nail Kamilevich Kamalov, the senior teacher, Kazan (Volga) Federal University Branch in Naberezhnye Chelny (the Branch of Kazan Federal University in Naberezhnye Chelny), Naberezhnye Chelny*

### **Annotation**

Attracting the elderly people to the group physical exercises classes one should be strictly guided by the parameters of the physical and functional conditions of the body. The efficiency of classes also de-

depends on how interesting and informative they will be conducted and organized. It is the coach who shoulders the great responsibility. He should know the state of health of those who train and their reaction to exercises. Working with elderly people who have never been engaged in the systematic physical exercises requires the strict individualization. This article is devoted to studying of the influence of the Portdebras methodology on the physical condition of the people at the advanced age.

**Keywords:** physical culture, elderly people, health, technique of exercises, content of exercises.

## ВВЕДЕНИЕ

Выступая естественным процессом организма, старение характеризуется взаимодействием многочисленных факторов, таких как: физиологические, психологические и социальные. В настоящее время наблюдается положительная динамика в увеличении абсолютного и относительного количества пожилых граждан [2, 6].

В своих исследованиях Бураго Л.И. и Готовцев П.И. доказали, что занятия физическими упражнениями на регулярной основе являются определяющим фактором в поддержании здоровья людей, относящихся к пожилому возрасту, и в замедлении процессов старения. [3, 4].

В настоящее время внимание исследователей все больше привлекают различные направления фитнес тренировок. Для лиц пожилого возраста наиболее рационально применение таких форматов, как: йога, пилатес, стретчинг и др. Они оказывают мягкое воздействие на организм, а выполнение упражнений в статическом режиме и с поддержанием баланса позволяют обрести мышечный тонус [1, 5].

Данная статья посвящена изучению влияния методики Portdebras (Пор де бра) на физическое состояние людей пожилого возраста. Portdebras является новым направлением в области фитнес индустрии и от остальных фитнес программ отличается тем, что помимо классического представления фитнеса включает элементы хореографии и обучает умению двигаться плавно и гармонично, что обеспечивает минимальную нагрузку на организм.

Пор де бра может абсолютно каждый. Благодаря хорошему жиросжигающему эффекту он будет полезным для людей с избыточным весом. Те, у кого нет проблем с лишним весом, занятия Пор де бра помогут «подсушить» тело, придать мышцам плотность и рельеф. Для освоения основных движений Portdebras не требуется каких-либо хореографических знаний. Однако и физически подготовленные люди не будут скучать на занятиях, поскольку существует несколько вариантов Пор де бра.

Цель исследования: выявить влияние занятий Portdebras на физическое состояние людей пожилого возраста. Были определены задачи: проанализировать данные по изучаемой теме исследовать уровень физического здоровья женщин пожилого возраста до и после эксперимента и обосновать эффективность данной методики.

В работе были использованы следующие методы исследования: антропометрия, физиометрия, оценка уровня физического здоровья по Апанасенко Г.Л., педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Дома дружбы народов "Родник" г. Набережные Челны с сентября 2014 по май 2015 года. В экспериментальную и контрольную группы вошли женщины в составе 16 человек (55-60 лет).

Женщины, представляющие экспериментальную группу, изучали Portdebras 3 раза в неделю по 60 минут. Подготовительная часть представляла собой разминку и обеспечивала подготовку организма к дальнейшей физической работе.

Основная часть занятия (35 мин) состояла из базовых элементов и усложненных движений системы Portdebras. В заминке основной части выполнялись основные движения и дыхательные упражнения с движениями рук. В заключительной части (продолжительность – 10 мин) – упражнения на восстановление и на гибкость.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Оценка эффективности занятий Portdebras с женщинами пожилого возраста проводилась при помощи методики Г.Л. Апанасенко, но сначала, мы определили морфофункциональные показатели женщин данного возрастного периода до и после эксперимента. В таблицах 1 и 2 представлены результаты исследования морфофункциональных показателей и оценка уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко женщин пожилого возраста до эксперимента.

Таблица 1

**Морфофункциональные показатели женщин пожилого возраста до эксперимента**

Показатель	Длина тела, см	Масса тела, кг	ЖЕЛ, мл	Динамометрия кисти, кг		ЧСС, уд/мин	АД, мм.рт.ст.	
				правой	левой		систол.	диастол.
Экспериментальная группа								
X ср	162,2	68,7	2259,9	26,2	25,4	74,7	120,4	82,9
Σ	5,7	6,8	286,6	6,9	7,1	6,7	9,9	10,6
Sx	1,2	1,5	62,8	1,5	1,5	1,1	1,8	1,8
Контрольная группа								
X ср	161,5	69,9	2291,4	25,9	24,6	74,9	119,8	78,5
Σ	6,4	7,1	288,2	5,6	5,7	6,2	13,7	13,7
Sx	1,4	1,8	63,1	1,2	1,3	0,8	2,2	2,1
Tr	0,23	0,54	1,23	0,56	1,94	0,21	0,87	1,97

t<sub>кр</sub>=2,05, уровень значимости p<0,05

Таблица 2

**Оценка уровня физического здоровья по методике Г.А. Апанасенко женщин пожилого возраста до эксперимента**

Показатель	Индекс Кетле, г/см	Жизненный индекс, мл/кг	Силовой Индекс, %	Индекс Робинсона, усл.ед.	Время восстановления ЧСС*, мин
X ср	432,2	31,4	38,7	91,1	3'11"
Σ	42,9	5,5	9,3	14,1	23,4
Sx	9,6	1,2	2,2	2,3	5,2
Контрольная группа					
X ср	432,7	33,1	37,8	92,1	3'06"
Σ	43,1	5,6	8,7	12,2	22,1
Sx	9,5	1,2	1,9	1,8	5,3
Tr	0,55	0,13	1,85	0,86	0,52

t<sub>кр</sub>=2,05, уровень значимости p<0,05; \* – после 20 приседаний за 30 сек.

В таблице 3. представлены результаты морфофункциональных показателей после эксперимента.

Таблица 3

**Морфофункциональные показатели женщин пожилого возраста после эксперимента**

Показатель	Длина тела, см	Масса тела, кг	ЖЕЛ, мл	Динамометрия кисти, кг		ЧСС, уд/мин	АД, мм.рт.ст.	
				правой	левой		систол.	диастол.
Экспериментальная группа								
X ср	163,2	69,1	23299,5	28,1	27,3	73,1	120,3	79,4
Σ	5,7	7,2	302,8	7,3	7,1	5,0	9,7	10,3
Sx	1,3	1,0	46,6	1,1	1,1	0,8	1,5	1,6
Tr	0	5,98	3,20	5,07	2,45	3,66	3,66	2,81
Контрольная группа								
X ср	162,6	72,0	2311,8	26,9	24,9	78,9	122,1	79,2
Σ	6,6	6,8	281,8	6,1	6,1	5,9	15,0	14,6
Sx	1,4	1,0	44,3	1,1	0,9	1	2,1	2,2
Tr	0	2,42	0,76	2,49	2,39	3,14	0,23	0

t<sub>кр</sub>=2,341, уровень значимости p<0,05 (для связанных выборок)

Tr 0,22 2,21 0,54 2,3 2,29 2,44 0,22 0,83

t<sub>кр</sub>=2,05, уровень значимости p<0,05 (для несвязанных выборок)

В таблице 4 представлены окончательные результаты уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко.

Таблица 4

**Оценка уровня физического здоровья по методике Г.А. Апанасенко женщин пожилого возраста после эксперимента**

Показатель	Индекс Кетле, г/см	Жизненный индекс, мл/кг	Силовой Индекс, %	Индекс Робинсона, усл.ед.	Время восстановления ЧСС*, мин
Экспериментальная группа					
X ср	423,9	33,8	41,9	88,2	3'1"
Σ	42,8	6,2	10,7	11,4	23,5
Sx	6,4	1,1	1,9	1,8	5,3
Tr	1,89	2,22	3,1		
Контрольная группа					
X ср	443,7	31,9	36,3	93,9	3'25"
Σ	40,6	4,7	8,8	12,6	25,4
Sx	6,2	0,9	1,3	1,9	4,0
Tr	2,3	2,18			
t <sub>кр</sub> =2,341, уровень значимости p<0,05 (для связанных выборок)					
Tr	0,56	0,12	1,84	0,85	0,51
t <sub>кр</sub> =2,05, уровень значимости p<0,05 (для несвязанных выборок); * – после 20 приседаний за 30 сек.					

**ВЫВОДЫ**

1. Старость является закономерным наступающим этапом индивидуального развития человека. Ориентируясь на возрастную периодизацию, к пожилым людям относят мужчин в возрасте 60-75 лет, а женщин – от 56 до 75 лет.

Использование физических упражнений для исследуемого контингента людей требует постоянной смены упражнений с применением различных исходных положений.

2. На начало эксперимента среднестатистический балл оценки у женщин экспериментальной и контрольной групп соответствует низкому уровню здоровья.

3. Данные, полученные после эксперимента, свидетельствуют о том, что произошли улучшения в ряде показателей, а именно: улучшились средние значения массы тела, ЧСС, систолического и диастолического АД, динамометрии правой и левой кисти у женщин экспериментальной группы. У женщин контрольной группы выявлено ухудшение таких показателей, как масса тела, ЧСС, систолическое и диастолическое АД, динамометрии левой и правой кисти.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье, как предмет исследования / Г.Л. Апанасенко // Валеология. – 1997. – № 4. – С. 44-46.
2. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 400 с.
3. Бураго, Л.И. Гимнастика для лиц среднего и пожилого возраста / Л.И. Бураго. – М. : Медицина, 2003. – 176 с.
4. Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 96 с.
5. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гусалов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 109 с.
6. Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко. – Киев : Здоровья, 2000. – 160 с.

**REFERENCES**

1. Apanasenko, G.L. (1997), "Individual health as object of research", *Valueology*, No. 4, pp. 44-46.

2. Belov, V.I. (2000), *Encyclopedia of health. To live up to hundred years*, Physical culture, Moscow.
3. Burago, L.I. (2003), *Gymnastics for persons at middle and elderly age*, Medicine, Moscow
4. Gotovcev, P.I. (2005), *Longevity and physical culture*, Physical culture and sport, Moscow.
5. Gusalov, A.Kh. (2007), *Sport and health- improving group*, Physical culture and sport, Moscow.
6. Ivaschenko, L.Ya. (2000), *Independent occupations by physical exercises*, Health, Kiev.

**Контактная информация:** akuna2005@rambler.ru

*Статья поступила в редакцию 01.05.2016*

УДК 378

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАБОТЫ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ, ОРИЕНТИРОВАННОЕ НА ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ ВРАЧЕЙ К ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПАЦИЕНТОВ**

*Вероника Александровна Денищенко, ассистент,*

*Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
им. акад. И.П. Павлова (ПСПбГМУ им. И.П. Павлова), Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

В статье представлены результаты исследования уровня готовности врачей к психолого-педагогическому сопровождению пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями (ХНИЗ) в рамках школ здоровья. Рассмотрена сущность, цели и задачи психолого-педагогического сопровождения пациентов с ХНИЗ. Определен комплекс педагогических условий, способствующих эффективной подготовке врачей для психолого-педагогического сопровождения пациентов с ХНИЗ. Выявлено, что для повышения эффективности психолого-педагогического сопровождения пациентов с ХНИЗ в рамках обучения врачей-педагогов необходимо формирование компетенций в областях общей педагогики, андрогогики, специальной педагогики, психолого-педагогического взаимодействия, педагогического проектирования программ школы здоровья, создания их контента и организации их работы.

**Ключевые слова:** школа здоровья, психолого-педагогическое сопровождение, обучение пациентов.

**DOI:** 10.5930/issn.1994-4683.2016.05.135.p73-78

## **RESEARCH OF PEDAGOGICAL OPERATING CONDITIONS OF SCHOOLS OF HEALTH FOCUSED ON STUDYING THE LEVEL OF READINESS OF DOCTORS FOR PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF PATIENTS**

*Veronika Alexandrovna Denishenko, the assistant,*

*Pavlov First Saint Petersburg State Medical University, St. Petersburg*

### **Annotation**

The article presents the results of the investigation of physicians' readiness to realize the psychological and pedagogical support of the patients with chronic non-transmissible diseases at health schools. The objects and content of the psychological and pedagogical support and its pedagogic facilities have been defined. The process of increasing the effectiveness of the psychological and pedagogical support requires the formation of the pedagogic, andragogy, special pedagogic competencies and competencies in the sphere of interaction and pedagogic design.

**Keywords:** health school, psychological and pedagogical support, teaching of patients.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в России хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) занимают лидирующие позиции в качестве причин смертности населения, среди них