

13. Gustine Riccardo (1996), "Fragments of a Theory of Legal Sources", Ratio Juris. Vol. 9, Issue 4, pp. 364-386 (in Eng).
14. Pound Roscoe, "Sources and Forms of Law", Notre Dame Law Review, Volume 21, Issue 4. Rezhym dostupu: <https://scholarship.law.nd.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3895&context=ndlr> (data zvernennia: 5.05.2019) (in Eng).
15. Raz Joseph (1995), "The Problem about the Nature of Law", Ethics in the Public Domain, Oxford Scholarship Online. Rezhym dostupu: <https://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780198260691.001.0001/acprof-9780198260691-chapter-9> (data zvernennia: 25.04.2019) (in Eng).

Світлична Т.С.  
викладач,

Запорізький державний медичний університет  
Гурсева А.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Запорізький державний медичний університет

Сазанова І.О.  
старший викладач,  
Запорізький державний медичний університет

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ У-ШУ ТА ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

У статті проаналізовано зміни функціональних показників серцево-судинної й дихальної систем та фізичних якостей у студенток, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, під впливом занять фізичним вихованням з використанням елементів у-шу та йоги. Елементи гімнастики у-шу та йоги мають оздоровчий і профілактичний вплив, благотворно впливають на всі системи організму, розвивають фізичні якості, формують правильну поставу і координацію рухів, складаються з повільних та плавних безперервних рухів, які поєднуються з дихальними вправами. Встановлено, безсумнівний позитивний вплив регулярних занять, особливо, з додаванням вправ у-шу та йоги до практичних занять з фізичного виховання, на функціональний стан студенток закладів вищої освіти, які за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи.

**Ключові слова:** студентки, фізичне виховання, спеціальна медична група, функціональні показники, у-шу, йога.

**Светличная Т.С., Гурсева А.М., Сазанова И.А. Эффективность использования упражнений у-шу и йоги на занятиях физического воспитания в специальной медицинской группе.** В статье проанализированы изменения функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физических качеств у студенток, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, под влиянием занятий физическим воспитанием с использованием элементов у-шу и йоги. Элементы гимнастики у-шу и йоги имеют оздоровительное и профилактическое воздействие, благоприятно влияют на все системы организма, развивают физические качества, формируют правильную осанку и координацию движений, состоят из медленных и плавных непрерывных движений, которые сочетаются с дыхательными упражнениями. Установлено, положительное влияние регулярных занятий, особенно с добавлением упражнений у-шу и йоги на практических занятиях по физическому воспитанию, на функциональное состояние студенток, которые по состоянию здоровья, отнесенные к специальной медицинской группе.

**Ключевые слова:** студентки, физическое воспитание, специальная медицинская группа, функциональные показатели, у-шу, йога.

**Svitlychna T., Hureieiva A., Sazanova I. The effectiveness of using wushu and yoga exercises at the physical education classes of special medical group.** The adaptation of students with health deviations of intellectual, physical and nervous loads becomes an actual problem in higher education institutions. The modern organization of physical education in special medical groups isn't sufficiently effective for the increase of the physical preparedness and health level, also all is worsened by students' passive attitude toward their personal health and regular physical exercises. The purpose of the article is to check the effectiveness of using wushu and yoga exercises at the physical education classes among the female students assigned for health reasons to the special medical group.

In the article the changes of functional indicators of the cardiovascular system, respiratory systems and physical qualities of the female students assigned for health reasons to the special medical group, have been analyzed under the influence of physical education classes with the using of wushu and yoga elements. The elements of wushu gymnastics and yoga have health and preventive impact, have a beneficial effect on all systems of the organism, develop physical qualities, form the correct posture and coordination, consist of slow and smooth continuous movements, which are combined with respiratory exercises. The undoubted positive effect of regular lessons has been identified, especially with the addition of wushu and yoga exercises to physical education practical classes of the female students assigned for health reasons to the special medical group. The functional indicators of the cardiovascular system, spatial and static coordination and flexibility have improved reliably, the positive dynamics of the respiratory system indicators is observed.

**Key word:** female students, physical education, special medical group, functional indicators, wushu, yoga.

**Постановка проблеми.** Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що одна з проблем системи професійної освіти пов'язана із збереженням і зміцненням здоров'я майбутніх фахівців та залученням молоді до фізичної культури й спорту. Від сучасних студентів залежить майбутнє нашої держави, а від студентів-лікарів – ще здоров'я і життя населення, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно та фізично здоровими [7, 11].

**Аналіз літературних джерел.** Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Низький рівень здоров'я абітурієнтів, які вступають до закладів вищої освіти (ЗВО), серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, стаючи причиною подальшого погіршення здоров'я. Також, доводиться констатувати, що самі освітні установи є причиною зростання числа окремих захворювань. Так, за час навчання в вищі, число студентів з короткозорістю зростає у 1,5 рази, з порушенням опорно-рухового апарату – у 1,5 рази, з захворюваннями нервової системи – у 2 рази. До другого курсу кількість випадків захворювань підвищується на 23%, а до четвертого – на 43%. Близько 20-40% випускників ЗВО закінчують навчання з хронічними захворюваннями, у 40% фіксується погіршення стану здоров'я. Четверть студентів переходять в нижчу медичну групу [4, 9].

Студенти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру і потребують обмеження фізичних навантажень, але допущені до виконання навчальної і практичної роботи на заняттях фізичного виховання відносяться до спеціальної медичної групи (СМГ). Заняття у СМГ повинні проводитися за спеціальними навчальними програмами. Але сучасна організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я [7], ще все погіршує і власне пасивне ставлення студентів до особистого здоров'я й регулярних фізичних вправ [3, 10].

**Мета статті** – перевірити ефективність використання вправ у-шу та йоги на заняттях з фізичного виховання зі студентками за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету за темою «Оптимізація фізичного стану студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання та спорту» (номер державної реєстрації 0117U006965), протягом навчального року. Для визначення ефективності використання на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах вправ у-шу та йоги було проведено педагогічне спостереження. У дослідженні приймали участь студентки I курсів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи. Контрольна група (n=26) та експериментальна група (n=25) на практичних заняттях фізичного виховання займалась за робочою програмою для закладів вищої освіти, але під час практичних та самостійних занять з фізичного виховання у експериментальній групі за бажанням студентів були додані вправи гімнастики у-шу та йоги. Елементи гімнастики у-шу та йоги вибрані не випадково, вони мають оздоровчий і профілактичний вплив, благотворно впливають на всі системи організму, розвивають силу, гнучкість, витривалість, формують правильну поставу і координацію рухів. Вправи складаються з повільних та плавних безперервних рухів, які поєднуються з дихальними вправами [2].

На початковому етапі дослідження (таблиця 1) у студенток СМГ виявили занижені показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Ромбергу, просторової координації та гнучкості. В межах норми показники артеріального тиску та функціональної проби з затримкою дихання під час видиху (проба Генчі). Середні показники ЧСС та ЧСС після навантаження (проба Мартіне) вище за норму. Показник функціонального стану серцево-судинної системи (проба Робінсона) знаходиться на середньому рівні, що говорить про недостатність функціональних можливостей серцево-судинної системи [6].

Наприкінці навчального року з метою з'ясування ефективності впровадження вправ у-шу та йоги в процес фізичного виховання студенток СМГ було проведено повторне тестування досліджуваних показників (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз досліджуваних показників фізичного стану студенток контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп

Показники	Група	На початку	Наприкінці	Δ, %	t	p
		$x \pm m$	$x \pm m$			
ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	КГ	77,85±1,88	76,46±1,59	-0,56	0,56	>0,05
	ЕГ	77,24±1,82	72,38±1,23	-6,71	2,21	<0,05
Проба Мартіне, уд·хв <sup>-1</sup>	КГ	130,38±3,04	126,23±2,73	-3,29	1,02	>0,05
	ЕГ	130,15±3,72	120,67±2,32	-7,86	2,16	<0,05
АТс, мм рт.ст.	КГ	111,19±2,03	109,65±1,75	-1,4	0,57	>0,05
	ЕГ	110,11±1,84	106,39±1,51	-3,50	1,56	>0,05
Індекс Робінсона	КГ	85,51±2,09	83,44±2,33	-2,48	0,66	>0,05
	ЕГ	85,43±2,52	76,27±1,74	-12,01	2,99	<0,05
Проба Штанге, с	КГ	38,54±2,91	43,77±3,85	11,95	1,08	>0,05
	ЕГ	36,89±2,66	45,52±3,26	18,96	2,05	>0,05
Проба Генчі, с	КГ	30,38±2,33	31,69±3,15	4,13	0,33	>0,05
	ЕГ	28,37±1,71	30,07±1,59	5,65	0,73	>0,05
ЖЄЛ, мл	КГ	3075±85,5	3108,77±81,81	1,09	0,29	>0,05
	ЕГ	3079,63±94,44	3286,19±99,71	6,29	1,5	>0,05

Проба Ромберга, с	КГ	10,58±1,78	12,65±2,27	16,36	0,72	>0,05
	ЕГ	10,7±2,02	20,33±2,52	47,37	2,98	<0,05
Просторова координація, см	КГ	19,19±2,01	15,19±1,63	-26,33	1,55	>0,05
	ЕГ	17,41±2,31	9,52±1,99	-82,88	2,59	<0,05
Гнучкість, см	КГ	7,27±1,72	8,50±1,63	14,47	0,52	>0,05
	ЕГ	8,48±1,54	12,96±1,55	34,57	2,05	>0,05

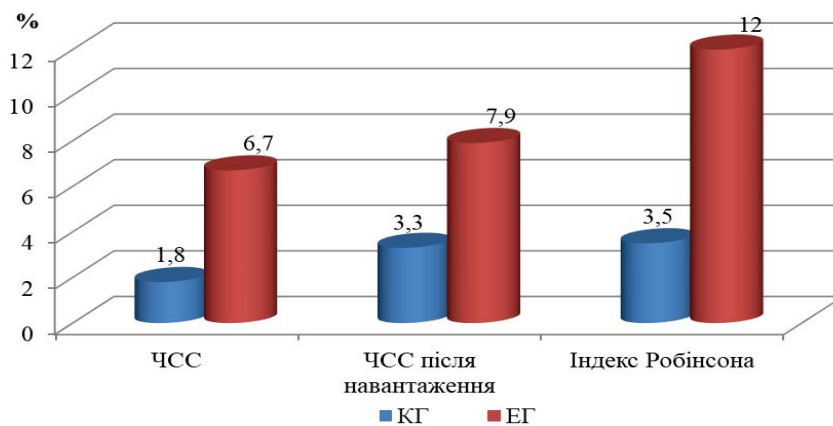


Рис. 1. Зміни показників функціонального стану серцево-судинної системи студенток СМГ по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

Так, у студенток КГ визначено позитивну динаміку у показниках роботи серцево-судинної системи (рис. 1): ЧСС знизилася на 1,8%, ЧСС після навантаження - на 3,3%, показники індексу Робінсона покращилися на 2,5% та з середнього рівня змінилися на хороший. Покращилися показники функціонального стану дихальної системи (рис. 2): проба Штанге на 11,9%, проба Генчі на 4,1%, ЖЄЛ на 3,5%.

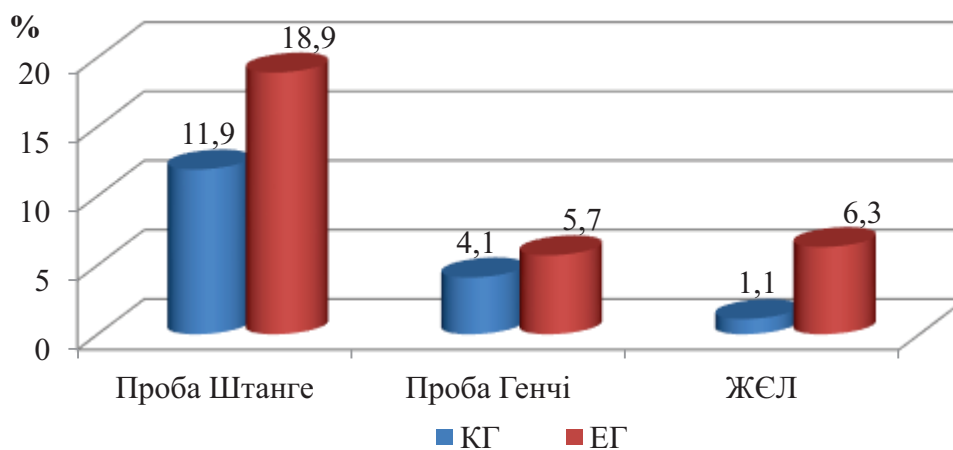


Рис. 2. Зміни показників функціонального стану дихальної системи студенток СМГ по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

Найбільші темпи позитивних змін зафіксовано у показниках (рис. 3), які характеризують просторову (проба Ромберга) (26,3%) та статичну координацію (16,4%) й гнучкість (14,5%).

Результати повторного тестування досліджуваних показників у студенток ЕГ засвідчили найбільш істотні відмінності ніж у студенток КГ (табл. 1, рис. 1-3). Достовірно ( $p < 0,05$ ) покращилися наступні показники: ЧСС на 6,7% (знизилася з  $77,24 \pm 1,82$  до  $72,38 \pm 1,23$  уд·хв<sup>-1</sup>); ЧСС після навантаження (проба Мартіне) знизилася на 7,9% (з  $130,15 \pm 3,72$  до  $120,67 \pm 2,32$  уд·хв<sup>-1</sup>), але ще відповідає задовільному рівню стану серцево-судинної системи; на 12,01% покращилися показники індексу Робінсона (з середнього рівня ( $85,43 \pm 2,52$  у.о.) підвищився на хороший ( $76,27 \pm 1,74$  у.о.), що відповідає нормі функціональних резервів серцево-судинної системи); рівень просторової координації покращився на 82,88%, а статичної координації (проба Ромберга) на 47,37%; показники гнучкості позитивно змінилися на 34,57% (з рівня нижче норми ( $8,48 \pm 1,54$  см) до середнього рівня ( $12,96 \pm 1,55$ )).

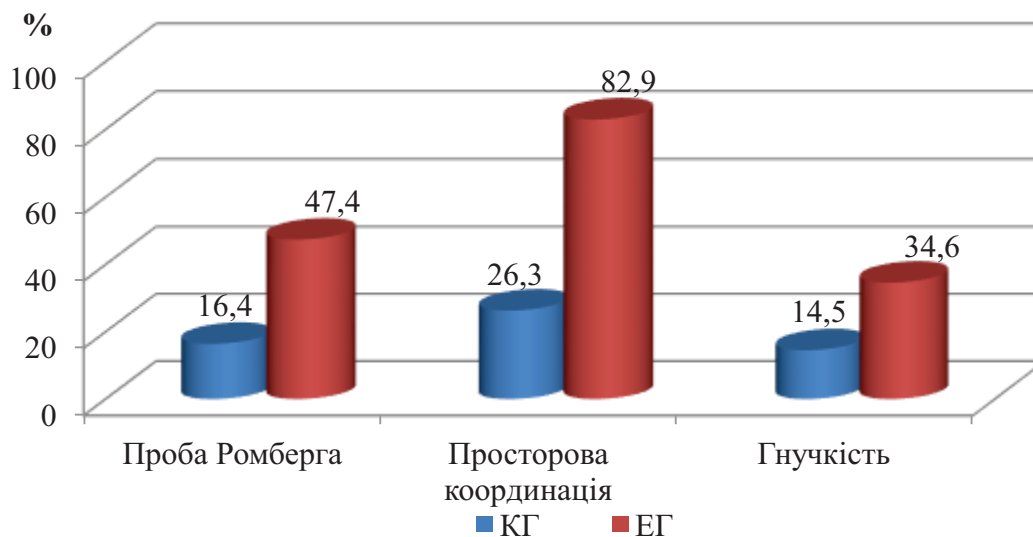


Рис. 3. Зміни показників фізичних якостей студенток СМГ по закінченню дослідження (у % до вихідних значень)

Також, у студенток ЕГ спостерігаються покращення функціонального стану дихальної системи (рис. 2), а саме результати функціональної проби з затримкою дихання під час вдиху (проба Штанге) покращилися на 18,96%; на 5,65% зросли показники функціональної проби з затримкою дихання під час видиху (проба Генчі) та ЖЕЛ на 1,09%, усі покращені показники відповідають віковій нормі [6].

**Висновки.** Адаптація студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що вимагає у навчальних закладах рішення протягом усіх років навчання [5]. Тому, важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню, так як наукові та наші дослідження і досвід показали, що дозоване фізичне навантаження потужно протидіє ряду функціональних порушень різних органів і систем, які розвиваються [1, 8].

За результатами проведеного нами дослідження, представлені дані свідчать про безсумнівний позитивний вплив регулярних занять, особливо, з додаванням вправ у-шу та йоги до практичних занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, які за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується розробка авторської програми використання вправ у-шу та йоги на практичних заняттях з фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи медичних закладах вищої освіти.

#### Література

1. Бигар Л.І. Форми, методи і засоби фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах сучасного ВНЗ / Л.І. Бигар // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Педагогіка, соціальна робота. – Ужгород, 2014. – Вип. 33. – С. 23–26.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик. – К., 2015. – 48 с.
3. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей / С. Ільченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №1. – С. 15-19.
4. Кожевникова Л.К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №3 – С. 34-38.
5. Ляшенко В.М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи / В.М. Ляшенко, В.М. Туманова, Т. Мариськіна // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодні, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 жовтня. – Київ: 2012. – с. 154–161.
6. Марчик В.І. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: методичні рекомендації / В.І. Марчик, І.Л. Мінжоріна. – Кривий Ріг, 2016. – 64 с.
7. Новакова Л.В. Особливості формування культури здоров'я майбутніх лікарів у спеціальних медичних групах / Л.В. Новакова // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – Вип. 30. – С. 109-111.
8. Andreea-Gabriela L. Study regarding the correlation between the level of physical development and the state of health of the students / L. Andreea-Gabriela; N. Mihăilescu // Journal of Physical Education and Sport © (JPES). – 2018. – Supplement issue 5. – P. 2029-2033.
9. Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students / Pedišić Željko, Rakovac Marija, Titze Sylvia, Jurakić Danijel, Oja, Pekka // Journal European Journal of Sport Science. – 2014. – Issue 5. – P. 492-499.

10. Koryahin V. Differentiated correction of attention abilities of students with chronic diseases during physical education / V. Koryahin, O. Blavt, N. Bakhmat, M. Guska, T. Ludovyk, M. Prozar, A. Bodnar, S. Kravets, E. Bezgrebnaya // Journal of Physical Education and Sport © (JPES). – 2019. – Supplement issue 2. – P. 293-298.
11. Oshvandi K. The effect of physical activity on general health of nursing students of Hamadan University of Medical Sciences in 2016 / K. Oshvandi, R. Heidari Moghadam, Yu. Mohammadi, O. Seifi Selseleh // Der Pharmacia Lettre. – 2017. – vol. 9 [4]. – P. 38-43.

#### References

1. Bigar, L.I. (2014) "Formi, metodi i zasobl fizichnogo vihovannya studentiv spetsialnih medichnih grup v umovah suchasnoho VNZ", Naukoviy visnik Uzhgorodskogo natsionalnogo universitetu: Seriya: Pedagogika, sotsialna robota. Uzhgorod, no. 33, pp. 23–26.
2. Volovik, N.I. (2015) "Navchalniy posibnik «Suchasni programi ozdorovchogo fitnesu» dlya studentiv vischih pedagogichnih navchalnih zakladiv". Kiev, 48 p.
3. Ilchenko, S. (2017) "Motivatsiya do zanyat sportom i vidividuvannya zanyat z fizichnogo vihovannya studentiv pedagogichnih spetsialnostey", Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. Harkov, no. 1, pp. 15-19.
4. Kozhevnikova, L.K. (2010) "Fizicheskoe vospitanie kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni i kulturyi dosuga studencheskoy molodezhi", Fizicheskoe vospitanie studentov, no. 3, pp. 34-38.
5. Lyashenko, V.M., Tumanova, V.M., Mariskina, T. (2012) "Fizichne vihovannya studentiv spetsialnoyi medichnoyi grupi", Fizichna kultura i zdorov'ya lyudini: Istoriya, sгодennya, maybutne (do 100-richchya pershogo kiyivskogo diploma vchitelya fizichnoyi kulturyi): materialy Mizhnarodnoyi naukovо-praktichnoyi konferentsiyi, 18-19 zhovtnya. Kiyiv, pp. 154–161.
6. Marchik, V.I., Minzhorina, I.L. (2016) "Funktsionalni probi ta indeksi v doslidzhenni fizichnogo stanu lyudini: metodichni rekomendatsiyi". Kriviy Rlg, 64 p.
7. Novakova, L.V. (2014) "Osoblivosti formuvannya kulturi zdorov'ya maybutnih likariv u spetsialnih medichnih grupah", Naukoviy visnik Uzhgorodskogo natsionalnogo universitetu. Seriya: Pedagogika. Sotsialna robota. no. 30, pp. 109-111.
8. Andreea-Gabriela, L., Mihăilescu N. (2018) "Study regarding the correlation between the level of physical development and the state of health of the students", Journal of Physical Education and Sport (JPES). Supplement issue 5, pp. 2029-2033.
9. Pedišić Željko, Rakovac Marija, Titze Sylvia, Jurakić Danijel, Oja, Pekka (2014) "Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students", Journal European Journal of Sport Science. Issue 5, pp. 492-499.
10. Koryahin, V., Blavt, O., Bakhmat, N., Guska, M., Ludovyk, T., Prozar, M., Bodnar, A., Kravets, S., Bezgrebnaya, E. (2019) "Differentiated correction of attention abilities of students with chronic diseases during physical education", Journal of Physical Education and Sport (JPES). Supplement issue 2, pp. 293-298.
11. Oshvandi, K., Heidari Moghadam, R., Mohammadi, Yu., Seifi Selseleh, O. (2017) "The effect of physical activity on general health of nursing students of Hamadan University of Medical Sciences in 2016", Der Pharmacia Lettre. Vol. 9 [4], pp. 38-43.

**Свертнев О.А.,**  
**канд. пед.наук, доцент**  
**Голуб Л.О.,**  
**Старший викладач**

**Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка, м.Полтава**

#### **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ**

*Статтю присвячено дослідженню проблеми формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у діяльності вищих навчальних закладів. З'ясовано підходи до розкриття сутності, змісту та структури професійної компетентності у контексті проходження педагогічної практики майбутніх вчителів фізичної культури. Обґрунтовано роль педагогічної практики у професійному зростанні майбутнього педагога.*

*Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури повинна опиратись на цілісну систему знань, які є важливою складовою предметно-професійної компетентності фахівця. Практична підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є важливою складовою у формуванні його компетентності.*

**Ключові слова:** професійна підготовка; компетентність; формування професійної компетентності вчителя фізичної культури; педагогічна практика студентів.

**Свертнев А.А., Голуб Л.А. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры в условиях педагогической практики.** *Статья посвящена исследованию проблемы формирования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в деятельности высших учебных заведений. Выяснены подходы к раскрытию сущности, содержания и структуры профессиональной компетентности в контексте прохождения педагогической практики будущих учителей физической культуры. Обосновано роль педагогической практики в профессиональном росте будущего педагога. Подготовка будущего учителя физической культуры должна опираться на целостную систему знаний, которые являются важной составляющей предметно профессиональной компетентности специалиста. Практическая подготовка будущего*