

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

*Випуск 4 (134) 21*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2021

**Висновки.** В результаті вивчення, аналізу та узагальнення досвіду в організаційно-управлінській сфері в цілому в Україні, сукупності соціально-економічних відносин що склалися в українському футзалі в цілому, встановлено що основними напрямками розвитку є забезпечення вдосконалення організації системи змагань, яка є єдиною системою підготовки і вертикально-інтегрованою системою змагань, взаємозв'язком, що забезпечує взаємодією спорту вищих досягнень і професійного, а її структурними складовими є масовий і резервний спорт із забезпечення матеріального стимулювання та соціально-правової охорони спортсменів та тренерів. Також необхідно покращити всі компоненти спортивної підготовки та конкурентної діяльності в футзалі, фінансово-економічного, матеріально-технічного та інформаційного забезпечення.

#### Література

1. Алиев, Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации (на примере Ассоциации мини-футбола России): автореф. дис. д-ра пед. наук / Алиев Э.Г. – СПб., 2010. – 49 с.
2. Андреев, О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Андреев О.С. – М., 2008. – 27 с.
3. Андреев, С.Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола // Теория и методика футбола. – 2007. – No 1. – С. 6-7.
4. Лисинчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисинчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
5. Футзал [Електронний ресурс] України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу <https://www.wikipedia.org/wiki/>
6. Асоціація футзалу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://futsal.com.ua/sites/default/files/documents/reglament\\_ekstra-liga\\_2018-19.pdf](http://futsal.com.ua/sites/default/files/documents/reglament_ekstra-liga_2018-19.pdf)

#### Reference

1. Aliev E.G. (2010) Soderjanie i napravlenost upravleniya deyatelnosti sportivnoi federacii (na primere Associacii mini-futbola Rossii) [The content and direction of management of the activities of a sports federation (on the example of the Association of mini-football of Russia)] Extended abstract of Doctor's thesis. Saint Petersburg [in Russian].
2. Andreev O.S. (2008) Organizacionno-pedagogicheskie aspekti razvitiya mini-futbola v Rossiiskoy Federacii [Organizational and pedagogical aspects of the development of mini-football in the Russian Federation] Extended abstract of candidate's thesis. Moscow [in Russian].
3. Andreev S.N. (2007) Evolucia mini-futbola (futsala) v sovremennuyu avtonomnuyu raznovidnoct klassicheskogo futbola [The evolution of mini-football (futsal) into a modern stand-alone classic football]. Teoria I metodika futbola – Theory and methodology of football, 1, 6-7 [in Russian].
4. Lisinchuk G.A. (2003) Upravlenie podgotovkoi futbolistov [Management of the training of football players] Kiev [in Ukraine]
5. Futsal [Електронний ресурс] available at: <https://www.wikipedia.org/wiki/>
6. Futsal association of Ukraine [Електронний ресурс] available at: [http://futsal.com.ua/sites/default/files/documents/reglament\\_ekstra-liga\\_2018-19.pdf](http://futsal.com.ua/sites/default/files/documents/reglament_ekstra-liga_2018-19.pdf)

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).23  
УДК 617.546:796.894

**Рубан Л.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
**Власко С.**  
аспірант  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
**Гончаров О.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
**Літовченко А.**  
кандидат медичних наук,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
**Півень О.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

#### ОЦІНКА БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У АРМРЕСТЛЕРІВ

Необхідний рівень складності змагальної діяльності армрестлерів вимагає великих вимог до функціонального стану хребта. Нераціональний підхід до тренувального процесу без урахування біогеометричного профілю перешкоджає вдосконаленню фізичних якостей, що призводить до порушення тренувального циклу, зниження спортивної працездатності та результативності. Однією з найважливіших умов порушення постави у спортсменів є відносна м'язова слабкість у деяких відділах опорно-рухового апарату, прояви якої відбуваються в наслідок великих тренувальних навантажень. Було обстежено дві групи армрестлерів. Гр. 1 - 16 спортсменів віком 18-24 роки, Гр. 2 - 14 спортсменів віком 25-32 роки. За шкалою постави REEDCO у армспортсменів Гр. 2 виявлено більш виразні зміни постави. При

розрахуванні індексу сутулості спостерігали аналогічні прояви порушення постави. Тобто, фізичні навантаження великого обсягу та інтенсивності в армспорті призводять до наявних змін біогеометричного профілю спортсменів. Більше зниження показників вигинів хребта в шийному та поперековому відділах за методикою З.П. Ковалькової спостерігали в групі армрестлерів віком 25-32 років. Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що в тренувальний процес армрестлерів потрібно впроваджувати корекційно-профілактичну програму спрямовану на порушення біогеометричного профілю.

**Ключові слова:** армрестлінг, оцінка постави, шкала REEDCO, індекс сутулості.

**Ruban Larysa, Vlasko Stanislav, Honcharov Oleksiy, Litovchenko Andriy, Piven Oleksandr. Evaluation of the biogeometric profile of the musculoskeletal system in arm wrestlers.** The required level of complexity of the arm wrestlers' competitive activities demands high requirements for the functional state of the spine. Irrational approach to the training process without taking into account the biogeometric profile prevents the improvement of physical qualities, which leads to a violation of the training cycle, reduced athletic performance and efficiency. One of the most important conditions for postural disorders in athletes is the relative muscle weakness in some parts of the musculoskeletal system, the manifestations of which occur as a result of heavy training loads. The aim of the study was to assess the biogeometric profile of the musculoskeletal system in arm wrestlers. Posture examinations have been performed in the frontal and sagittal planes according to the REEDCO posture scale. The rounded shoulder index has been calculated as a percentage of the ratio of shoulder width to the shoulder arch. Measurement of the depth of physiological curves of the spine has been performed according to the method of Z.P. Kovalkova. Two groups of arm wrestlers have been examined: Gr. 1 comprised of 16 athletes aged 18 to 24, Gr. 2 included 14 athletes aged 25 to 32. According to the REEDCO posture scale for arm athletes, Gr. 2 revealed more significant changes in posture. When calculating the rounded shoulder index, similar changes have been observed. That is, physical activity of large amount and intensity in arm wrestling leads to existing changes in the biogeometric profile of athletes. More reduction of the curvature of the spine in the cervical and lumbar regions according to the method of Z.P. Kovalkova has been observed in a group of arm wrestlers aged 25 to 32 years. According to the data obtained, in course of time arm wrestlers have more significant changes in posture, which, in our opinion, is a consequence of physical activity of large amount and intensity without taking into account the changes in the biogeometric profile of athletes. Thus, the study confirms that it is necessary to integrate correctional and preventive program aimed at treating impaired biogeometric profile, in the training process of arm wrestlers.

**Key words:** arm wrestling, posture assessment, REEDCO scale, rounded shoulder index.

**Постановка проблеми.** В армрестлінгу основа тренувального процесу пов'язана з розвитком м'язової сили та вдосконаленням швидкісно-силових якостей. Фізична сила носить розрізнений характер, у зв'язку з чим під час тренувального процесу армрестлер використовує майже всі методи силової підготовки. Вважається, що вправи із зовнішнім опором є найефективнішим засобом розвитку сили, тому під час тренування армспортсмени найбільшу увагу віддають саме їм. В армрестлінгу для виконання рухів з граничною амплітудою потрібно багато уваги приділяти вправам, що спрямовані на розвиток гнучкості. Прояви гнучкості у спортсменів залежать від багатьох факторів. Перш за все, це функціональний стан хребта та м'язово-зв'язкового апарату [1,2,5,6].

Відомо, що спорт вищих досягнень є провокуючим фактором не тільки травматизації спортсменів а й викликає розвиток захворювань опорно-рухового апарату [2,4,11]. Наявність патологічних змін в хребті, зміни біогеометричного профілю перешкоджають вдосконаленню фізичних якостей армспортсменів, а нерациональний підхід до тренувального процесу без урахування наявних змін, призводить до порушення тренувального циклу, зниження спортивної працездатності та результативності. Необхідний рівень складності змагальної діяльності армрестлерів вимагає великих вимог до функціонального стану хребта. Недостатня рухливість в суглобах може обмежувати прояви якості сили, швидкості реакції і швидкості рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати і знижуючи економічність роботи, і часто призводить до серйозних травм м'язів і зв'язок [5,10,11].

Неосвітленість в спеціальній науковій літературі питання впливу фізичних навантажень на біогеометричний профіль опорно-рухового апарату армрестлерів спонукало на вибір напрямку дослідження та дозволило сформулювати мету дослідження.

Роботу виконано відповідно до теми ХДАФК на 2019–2024 рр. «Здоров'яформуючі технології та процес фізичної терапії осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп» (номер державної реєстрації 0119U102115).

**Формування мети дослідження:** на підставі систематизування науково-методичної літератури провести оцінку біогеометричного профілю опорно-рухового апарату в армрестлерів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження було перспективним, проведено у науково-проблемній лабораторії ХДАФК. У дослідженні взяли участь 16 спортсменів віком 18-24 роки, 14 спортсменів віком 25-32 роки, спортивна кваліфікація - МС. Дослідження було проведено відповідно міжнародним стандартам біоетики та рекомендаціям Комітету по біоетиці МОЗ України.

Стан опорно-рухового апарату визначали за оцінкою постави та індексом сутулості [3,7]. Обстеження постави здійснювали у фронтальній та сагітальній площинах за шкалою постави REEDCO. Шкала складається із 10 пунктів, за якими необхідно оцінити поставу від 0 до 10 балів за кожним пунктом. Загальна оцінка за шкалою постави REEDCO в межах від 0 до 100 балів. Чим більша кількість балів, тим краща постава.

Індекс сутулості вираховується у відсотках відношенням ширини плечей до плечової дуги за наступною формулою:  $IS = \frac{ШП}{ПД} \times 100\%$ , де IS – індекс сутулості, %; ШП – ширина плечей, см; ПД – плечова дуга, см. Якщо показник IS  $\geq 85\%$  – норма, 81–85 % – схильність до сутулості, < 80 % – сутулість.

Вимірювання глибини фізіологічних вигинів хребта проводили за методикою З.П. Ковалькової. При вимірюванні

глибини шийного вигину (шийної точки) антропометр встановлювали по задній серединній лінії так, щоб він стикався з виступаючими остистими відростками грудних хребців. При встановленні величини поперекового лордозу, вимірювали відстань від найбільш віддаленої точки в поперековому відділі хребетного стовпа до переднього краю антропометра. При правильній поставі показники глибини шийного та поперекового вигинів хребта знаходяться в межах 5-5,5 см. Статистична обробка даних проводилася з використанням статистичного пакету STATISTICA 13.0 (StatSoft). Обчислювалися середня арифметична величина –  $\bar{X}$ ; стандартне відхилення –  $\delta$ ; дисперсія –  $D$ ; похибка середньої арифметичної величини –  $\pm m$ . Для визначення достовірних відмінностей використали параметричний критерій Стьюдента ( $t$ ), статистично значущими вважали відмінності при  $p < 0,05$ .

**Виклад основного матеріалу та результати досліджень.** Порушення постави у спортсменів є однією з найактуальніших проблем сучасного спорту. У зв'язку із поширеністю цієї проблеми за останні роки проведено достатня кількість досліджень як медико-біологічної, так і спортивно-педагогічної спрямованості [1,2,4,6,8]. Проте, так і залишається питання необізнаності впливу занять певними видами спорту, зокрема армрестлінгом, на біогеометричний профіль опорно-рухового апарату. Сучасна система підготовки армрестлерів високого класу існує за рахунок великих фізичних навантажень, що інколи і за обсягом, і за інтенсивністю можуть наблизитися до фізіологічних здібностей людини. Адже, відсутність методичних рекомендацій щодо підготовки армрестлерів з урахуванням індивідуальних особливостей і подальшої корекції постави вимагає більш детальнішого вивчення біогеометричного профілю опорно-рухового апарату цієї категорії спортсменів.

Було обстежено 2 групи армрестлерів, Гр.1 - 16 спортсменів віком 18-24 роки, Гр. 2 - 14 спортсменів віком 25-32 роки. За морфофункціональними ознаками досліджувані були однорідні ( $p > 0,05$ ) (табл. 1).

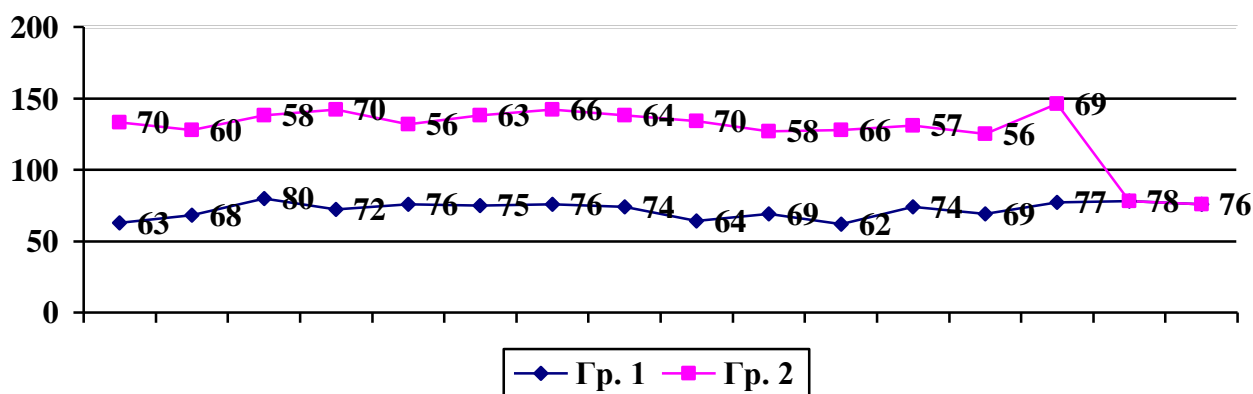
Таблиця 1

Морфофункціональні показники армрестлерів

Показники	Гр.1 (n=16)	Гр.2 (n=14)	p
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	
Зріст, см	173,7±1,75	172,4±1,62	>0,05
Вага, кг	76,8±2,01	78,4±2,34	>0,05
Індекс маси тіла, кг/см <sup>2</sup>	25,45±0,44	26,37±0,63	>0,05
Екскурсія грудної клітки, см	5,02±0,12	5,37±0,26	>0,05
Життєва ємність легенів, мл	3850±0,85	3980±0,64	>0,05

За шкалою постави REEDCO у армспортсменів обох груп виявлено відхилення, тобто наявність сутулості. У армрестлерів Гр. 1 бали за шкалою постави знаходилися в межах 72,06±1,39 із 100 балів за нормою, у досліджуваних Гр. 2 спостерігали статистично значуще зниження до 63,12±1,29 бали у порівнянні з нормальним значення та показником досліджуваних Гр.1 ( $p < 0,05$ ). Згідно отриманим даним, у армрестлерів з віком спостерігається більш виразні зміни постави, що, на нашу думку є наслідком фізичного навантаження великого обсягу та інтенсивності без урахування наявних змін біогеометричного профілю спортсменів (рис.1).

бали



оцінка постави за шкалою REEDCO

Рис. 1. Оцінка постави за шкалою REEDCO армрестлерів обох груп

Одним із завдань дослідження було проведення розрахунку індексу сутулості. Згідно з середньостатистичними даними у армспортсменів Гр. 1 індекс сутулості відповідав 76-84%, у армрестлерів Гр. 2 коливався в межах 70-80%. Тобто, у спортсменів з віком відбуваються більш виражені зміни постави (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка індексу сутулості армрестлерів обох груп

Індекс сутулості	Гр.1 (n=16)	Гр.2 (n=14)
	Осіб/%	Осіб/%
70-75%	-	6 / 42,86
76-80%	5 / 31,25	8 / 57,14
81-85%	11 / 68,75	-

При правильній поставі глибина вигинів хребта в шийному та поперековому відділах знаходиться в межах 5-5,5 см. У армрестлерів Гр. 1 варіаційний розмах в шийному відділі набув значення від 4 см до 5 см, в поперековому відділі хребта коливався в межах 4,5-5 см. У армрестлерів Гр. 2 спостерігали зниження показників як в шийному відділі хребта, так і в поперековому, варіаційних розмах набув значення від 3 см до 4 см. Зниження показників вигинів хребта більш виражено у армспортсменів віком 25-32 роки (Гр. 2), тобто за методикою З.П. Ковалькової спостерігається схильність до випрямленої постави. Зменшення вигинів хребта знижує амортизаційну здатність, що в майбутньому може призвести до хронічного болю в спині та розвитку захворювань опорно-рухового апарату.

**Висновки.** Однією з найбільш важливих умов порушення постави у спортсменів є відносна м'язова слабкість у деяких відділах опорно-рухового апарату, прояви якої відбуваються в наслідок великих тренувальних навантажень [5,11]. У результаті форсованого перевищення нормальної амплітуди рухів у хребті, раннього початку занять важкою атлетикою (пауерліфтинг, армрестлінг) виникають специфічні відхилення біогеометричного профілю хребта. Несвоєчасні діагностика та профілактика призводять до серйозних захворювань опорно-рухового апарату.

Наша думка співпадає з проведеними дослідженнями багатьох науковців. Так, К. Сергієнко та співав. (2014) розглядали вплив фізичних навантажень на поставу спортсменів-туристів і встановили, що відхилення кутів біогеометричного профілю постави порушують високо диференційовану загальну структуру осьового скелета, зміщуючи центр тяжіння тіла спортсменів. Сеогієнко К. зі співавторами запланували розробку технології корекції порушення постави спортсменів туристів під час походу та в післяпоходний період [9].

В.О. Кашуба, М.В. Дудко (2016) розробили технологію профілактики порушень постави студентської молоді в процесі фізичного виховання. Відмінною рисою розробленою технології є диференційований і індивідуальний підхід. Авторами розроблено зміст занять, що включає використання фізичних вправ з системи пілатес, стретчинга і атлетичної гімнастики. Дані формуючого експерименту підтвердили ефективність розробленої технології [4].

О.А. Волкова, Г.І. Смирнов (2018) провели дослідження серед осіб, які займаються атлетичною гімнастикою та зробили висновок, що незважаючи на головну мету атлетичної гімнастики – гармонійно розвинена мускулатура, у багатьох спортсменів є порушення постави. Після застосування розробленого комплексу вправ, спрямованого на профілактику та порушення постави спортсменів, дослідники отримали достовірну позитивну динаміку параметрів біогеометричного профілю атлетів [2].

Адже, в тренувальний процес армрестлерів потрібно розробити та впровадити програму корекційно-профілактичної спрямованості на порушення біогеометричного профілю.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою корекційної профілактичної програми для впровадження в тренувальний процес армрестлерів.

#### Література

1. Бугаева К. Д. Нарушения опорно-двигательного аппарата у спортсменов различной специализации. Символ науки. 2015: 11–12. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/narusheniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-sportsmenov-razlichnoy-spetsializatsii>.
2. Волкова О. А., Смирнов Г. И. Профилактика нарушений осанки у лиц, занимающихся атлетической гимнастикой. Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №6 (160). Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-osanki-u-lits-zanimayuschih-sya-atleticheskoy-gimnastikoy>.
3. Елифанов В.А., Ролик И.С., Елифанов А.В. Остеохондроз позвоночника: Диагностика, лечение, профилактика. Москва: МЕДпресс-информ; 2000. 344 с.
4. Кашуба В.А., Дудко М.В. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания. Наука и спорт: современные тенденции. 2016. №2. Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-profilaktiki-narusheniy-osanki-studentov-v-protseste-fizicheskogo-vozpitanija>.
5. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.
6. Лазарева О., Рожкова Т. Основні причини порушень постави в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивних танцях. Молодіжний науковий вісник. 2014. С.83-86.
7. Рубан Л.А. Антропометричні та функціональні методи діагностики стану здоров'я: навч. посіб. Харків: ФОРМ Панов А.М.; 2018. 126 с.
8. Рубан Л., Гончаров А., Ананченко К. Уровень физического состояния здоровья и физической подготовленности организма борцов-ветеранов спорта. Слобожанський науково-спортивний вісник // наук.-теорет. журнал. – Харків: ХДАФК, 2017.-№ 5 (61).- С.42-47.
9. Сергиенко К., Бутенко Г., Шкура В. Влияние физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов во время спортивных туристских категорийных горных походов. Physical education, sport and health culture in modern society. 2016. 1(25). 56-61. Режим доступу: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/352>
10. Honcharov A., Ruban L., Litovchenko A., Okun D., Turchinov A. Physical therapy for old-timer athletes with chronic back pain. Physiotherapy Quarterly (ISSN 2544-4395) 2020, 28(2), 20-24.

11. Honcharov O., Ruban L., Okun D., Ananchenko K., Lytovchenko A. et.al. Parameters of spine mobility in wrestlers-veterans of sports with osteochondrosis of lumbar sacral division of the spine. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences, 2019 Vol. 10, № 2 p. 86–90

#### Reference

1. Бугаева, К.Д. (2015). Нарушения опорно-двигательного аппарата у спортсменов различной специализации. Символ науки. 11–12. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/narusheniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-sportsmenov-razlichnoy-spetsializatsii>.
2. Волкова, О.А. & Смирнов Г.И. (2018). Профилактика нарушений осанки у лиц, занимающихся атлетической гимнастикой. Ученые записки университета Лесгафта. 2018. 6 (160). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-osanki-u-lits-zanimayuschih-sya-atleticheskoy-gimnastikoy>.
3. Епифанов, В.А., Ролик, И.С. & Епифанов А.В. (2000). Остеохондроз позвоночника: Диагностика, лечение, профилактика. Москва: МЕДпресс-информ. 344 с.
4. Кашуба В.А. & Дудко М.В. (2016). Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания. Наука и спорт: современные тенденции. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-profilaktiki-narusheniy-osanki-studentov-v-protsesse-fizicheskogo-voospitaniya>.
5. Коритко З. (2020). Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського. 223 с.
6. Лазарева О. & Рожкова Т. (2014). Основні причини порушень постави в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивних танцях. Молодіжний науковий вісник. 83-86.
7. Рубан Л.А. (2018). Антропометричні та функціональні методи діагностики стану здоров'я: навч. посіб. Харків. ФОП Панов А.М. 126 с.
8. Рубан Л., Гончаров А. & Ананченко К. (2017). Уровень физического состояния здоровья и физической подготовленности организма борцов–ветеранов спорта. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. Харків. ХДАФК № 5 (61 ). 42-47.
9. Сергиенко, К., Бутенко, Г., & Шура, В. (2016). Влияние физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов во время спортивных туристских категорийных горных походов. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(25), 56-61. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/352>
10. Honcharov O., Ruban L., Okun D., Ananchenko K., & Lytovchenko A. (2019). Parameters of spine mobility in wrestlers-veterans of sports with osteochondrosis of lumbar sacral division of the spine. Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences, Vol. 10, № 2 p. 86–90.
11. Honcharov A., Ruban L., Litovchenko A. & et.al. (2020). Physical therapy for old-timer athletes with chronic back pain. *Physiotherapy Quarterly* (ISSN 2544-4395). 28(2), 20-24.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).24

**Сога С. М.,**  
**викладач кафедри фізичного виховання**  
**Михайленко В. М.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання**  
**Добровольський В. Е.**  
**викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського**

#### ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито особливості впливу засобів фізичного виховання на формування морально-вольових студентів закладів вищої освіти. Розкрито значення й ефективність занять спортивно-масовою роботою щодо фізичного розвитку, виховання моральних та вольових якостей студентської молоді. У статті показано, що правильне застосування змісту, форм і методів представленого дослідження позитивно впливає на вихованість морально-вольових якостей студентів. Встановлено, що під час занять з фізичного виховання в студентській молоді формується свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; долати труднощі й не зупинятися на досягнутому; проявляти доброзичливість, наполегливість, цілеспрямованість та інші якості.

**Ключові слова:** фізичне виховання, морально-вольові якості, студенти, заклади вищої освіти.

**Soga S., Mikhailenko V., Dobrovolsky V. The influence of means of physical education on the formation of moral and voluntary qualities of students of higher education institutions.** The article reveals the peculiarities of the influence of physical education on the formation of moral and strong-willed students of higher education institutions. The significance and efficiency of sports and mass work on physical development, education of moral and volitional qualities of student youth are revealed. The article shows that the correct application of the content, forms and methods of the presented research has a positive