

періодом відновлення до проходження програми фізичної реабілітації. Дослідження показників артеріального тиску на навантаження після проходження курсу також свідчило про фізіологічну реакцію АТ, що не перевищувало порогового рівня у всіх осіб основної групи, однак було помічено що повернення показників АТ до вихідних відбувалось повільніше порівняно з відновленням ЧСС. Результати дослідження показників фізичної працездатності по розрахунковим даним МПК при велоергометричному навантаженні свідчило про її підвищення в результаті впливу комплексної фізичної реабілітації. Адекватна фізіологічна реакція ЧСС і АТ на підвищення навантаження при велоергометричному дослідженні і скорочення часу відновлення ЧСС на 6-й хвилині відпочинку свідчило про підвищення загального рівня тренуваності пацієнтів основної групи в результаті регулярних занять по запропонованій методиці.

ВИСНОВКИ. Зафіксовано поступовий комплексний вплив засобів авторської програми фізичної реабілітації осіб з ампутаційними дефектами нижньої кінцівки на рівні гомілки. Виявлено, що адекватні об'єми фізичних навантажень в режимі щоденних занять позитивно впливали на адаптаційні процеси в організмі осіб основної групи. Це проявилось у підвищенні їх психоемоційного статусу, в рівні рухової активності, збільшенню часу перебування і ходьби на протезі і як наслідок, дозволило вирішити багато проблем соціально-трудової реабілітації та повернення до трудової діяльності. Основні переваги застосованої авторської комплексної програми проявляються у кращому відновленні м'язової сили ампутованої та здорової кінцівки (24,1–29,1% та 23,2–31,8% при $p \leq 0,05$); результатах рухових тестів 46,6–368,2% при $p \leq 0,05-0,01$); аеробній працездатності – 15,0% від вихідного рівня відповідно.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ передбачають вивчення інших особливостей реалізації комплексної програми фізичної реабілітації осіб з ампутаційними дефектами нижньої кінцівки на рівні гомілки. (психоемоційні, рухові).

ЛІТЕРАТУРА

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С. П. Евсеев // Человек и здоровье : материалы конгр. – СПб., 1998. – С. 99–100.
2. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 280 с.
3. Комплексная реабилитация и профилактика больных и инвалидов: [учеб. пособие] / В.А. Лисовский, С. П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.
4. Rehabilitacja medyczna; pod red. Andrzeja Kwolka. – Tom 1. – Wrocław: Medyczne Urban & Partner, 2004. –P. 555.
5. Rehabilitacja medyczna; pod red. Andrzeja Kwolka. – Tom 11. – Wrocław: Medyczne Urban & Partner, 2004. –P. 630.
6. Rizzo T. Physical educators attributes and attitudes towards teaching students with handicaps / Rizzo T., Vispoel W. // Adapt. Phys. Activity Quit. – 1991. – Vol. 8, № 1. – P. 4–11.
7. Shahani B. T. Principles and practice of rehabilitation medicine / Shahani B. T., Phil D. – Harvard Medicine School Massachusetts Boston, 1988. – 298 p.
8. Shepard R. Fitness in Special Population / Shepard R. – Toronto, 1990. – 350 p.

Говсієвич А.Г., Іванов І.В.
Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

У статті представлені особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку (21-35 років) у системі оздоровчого тренування.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, функціональний та фізичний розвиток, функціональне тренування, перший зрілий вік, анатомо-фізіологічні особливості.

Говсієвич А.Г., Іванов І.В. Особенности физического и функционального состояния женщин первого зрелого возраста в системе оздоровительной тренировки. В статье представлены особенности физического и функционального состояния женщин первого зрелого возраста (21-35 лет) в системе оздоровительной тренировки.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, функциональное и физическое развитие, функциональная тренировка, первый зрелый возраст, анатомо-физиологические особенности.

Govsievich A., Ivanov I. Features of physical and functional status of women of the first mature age in fitness training.

Objective: to identify the characteristics of physical and functional condition of the women in first middle age (21-35 years) in system health training. Results: - improving physical culture - kind of physical training aimed at supporting and improving the physical and mental state of a person to the values that guarantee a comfortable life. Motor load in the classroom should be dosed. Set a load, duration and intensity of exercises should be based solely on the characteristics of the women physical and mental state. There were revealing anatomical and physiological characteristics of women of the first mature age to be considered during the lessons recreational physical culture. First adulthood highest value inherent in physical performance and fitness, optimum adaptation to adverse environmental factors, the lowest incidence rates and the highest rates of fertility. However, beginning with 30 years there is reduction of indicators of physical development and physical potential of women. In women, the first mature age may experience some changes in the central nervous system. During pregnancy contraindicated great exercise. So, considering all above mentioned, we conclude that the account identified age-appropriate functional and physical development during lessons recreational physical training and selection of the optimal type of employment for women of the first mature age (21 - 35 years) is very important, a prerequisite for preserving health of women.

Key words: improving physical training, functional and physical development, functional training, the first mature age, anatomical and physiological characteristics.

Постановка проблеми. Оздоровча фізична культура – вид занять фізичною культурою направлений на підтримку та підвищення рівня фізичного і психічного стану людини до величин, які гарантують стабільне здоров'я. З цього виходить, що основною метою оздоровчої фізичної культури є збереження здоров'я людини [6]. Основною метою фітнес тренування, як виду оздоровчої фізичної культури, є підтримання та підвищення рівня фізичного здоров'я людини. Основою оздоровчого фітнесу є функціональне тренування. Функціональне тренування - це комплекс засобів і методів, спрямований збереження та підвищення рівня функціонального стану людини, а також на всебічний розвиток тіла людини, задля максимального адаптування його до навколишніх умов життя. Головним принципом заняття вважається, задіяти та активізувати більшу кількість м'язів одночасно, використовуючи багатосуглобні вправи, а також, видозмінюючи повсякденні рухи, навчити тіло швидко реагувати на зміну положення в просторі, виконуючи як динамічні, так і статичні вправи [14]. Окрім того, функціональне тренування забезпечує оптимальне навантаження на скелет і зв'язки. Відсутність перенапруження в хребті та суглобах знижує ймовірність травм, що виникають внаслідок неприродного положення тіла під час тренувань. На заняттях опрацьовуються всі частини тіла і покращується взаємодія між ними. Заняття проходять у високому темпі, що дає можливість розвитку серцево-судинної та дихальної системи, але при цьому багато уваги приділяється правильній техніці виконання вправи [13].

Функціональні фітнес тренування є ефективним видом тренувань для жінок будь – якого віку, але саме у період першого зрілого віку можливо досягти максимально гарних результатів. У тренуваних жінок можливості серця, легень і інших органів значно більші, завдяки чому фізичне навантаження переноситься ними легше, викликає менші зміни в організмі, а період відновлення після навантажень значно коротший [12]. Отже, урахування особливостей функціонального та фізичного стану жінок під час побудови оздоровчого тренування, є важливим для здійснення максимально ефективного тренувального процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження, виконуються згідно пріоритетного напрямку розвитку науки і техніки (Законом України від 12.10.2010 № 2519-17): Науки про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань, пріоритетного тематичного напрямку (згідно з постановою КМУ від 07.09.2011 № 942): Цільові дослідження з питань гармонізації системи "людина - світ" та створення новітніх технологій покращення якості життя, секції (згідно з паспортом секції): 7. Фізичне виховання та спорт. 7.10. Інноваційні технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Мета дослідження: виявити особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у (21-35 років) системі оздоровчого тренування.

Матеріали і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів.

Результати дослідження. Першому зрілому віку притаманне найвище значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності і найвищі показники репродуктивності [6]. Однак, вже починаючи з 30 років виникає зниження низки показників фізичного розвитку, і рівня фізичного потенціалу жінок. Причому маса тіла, частота дихання, систолічний тиск змінюється в сторону збільшення, а показники фізичної підготовленості знижується. Дослідники вважають, що приріст маси тіла до 25 років у жінок пов'язаний з недостатньою руховою активністю. За період з 18 до 25 років приріст маси тіла складає 10 % і супроводжується збільшенням абсолютної сили (10%). Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Однак, вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності [15, 16].

Максимальний прояв сили у жінок, як і перші ознаки її зниження, спостерігається уже в першому періоді зрілого віку (23-25 років), однак різке падіння її зареєстровано після 50 років [9]. Зниження сили обумовлено зменшенням активної маси, а також вмісту води, кальцію і калію в м'язовій тканині, які приводять до еластичності м'язів. Погіршення витривалості пов'язано з порушенням функції киснево-транспортної системи, падіння швидкості - зі зниженням м'язової сили, функцій енергозабезпечуючих систем, порушенням координації в центральній нервовій системі [6,9].

Координація і реакція знижується в зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів. Погіршення гнучкості пов'язано із змінами в опорно-руховому апараті. Погіршення фізичного стану в 30-50 років носить зворотній, функціональний характер. Під дією фізичних вправ вдається в повному обсязі відновити фізичну працездатність і підготовленість. Це дає можливість людям у віці старше 50 років, які займаються довгі роки фізичними вправами, досягти значних рухових результатів, які подібні з результатами 30-літніх. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, сповільнюючи темпи їх розвитку на 10-20 років. Як правило, це характерно для осіб з високим рівнем фізичного стану [3]. Стан органів і системи організму характеризує біологічний вік. У високому рівні фізичного стану людини біологічний вік на 10-20 років менший паспортного і навпаки у осіб з низьким рівнем фізичного стану біологічний вік значно перевищує паспортний [3, 4, 6].

Якщо у зрілому віці функціональні зворотні зміни показників фізичної працездатності і підготовленості відбуваються зазвичай через недотримання режиму харчування, або рухового режиму, то в похилому віці зниження функціональних і фізичних можливостей пов'язано з органічними і незворотними змінами в організмі. Ці порушення виникають в нервовій, ендокринній, серцево-судинній, дихальній системах, опорно-руховому апараті. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму особливості будови і функціонування жіночого організму визначають його відмінності в розумовій та фізичній працездатності. У загально біологічному аспекті жінки порівняно з чоловіками характеризуються кращою пристосованістю до змін зовнішнього середовища (температурні зрушення, голод, крововтрати, деякі хвороби) і більшою тривалістю життя [12]. Для організму жінок характерні специфічні особливості діяльності мозку. Домінуюча роль лівої півкулі у них виявляється меншою мірою, ніж у чоловіків. Це пов'язано з досить вираженим представництвом мовної функції не тільки в лівій, але і в правій півкулі. Жінок відрізняє висока здатність до переробки мовної інформації, а також високий ступінь мовної регуляції рухів. Отже, у процесі навчання фізичним вправам слід робити акцент на метод розповіді [6].

Жінкам властива більш висока емоційна нестійкість, збудливість і тривожність. Жіночій психології властива велика рухливість нервових процесів, тому монотонне тривале або інтенсивне навантаження переноситься важче, в роботі помірної інтенсивності вони проявляють велику витривалість [2]. Висока чутливість шкірних рецепторів, рухових і вестибулярних сенсорних систем, тонкі диференціювання м'язового почуття сприяють розвитку хорошої координації рухів, їх плавності і чіткості [13]. Жінки мають гострий зір, високу здатність розрізняти кольори і хороший глибинний зір. Поле зору у них ширше, ніж у чоловіків. Зорові сигнали швидше досягають кори великих півкуль і викликають більш виражену реакцію. Все це обумовлює досконалість окорухових реакцій, впевнену орієнтацію рухів у просторі [11]. Дослідники вважають, що при плануванні обсягу навантажень, змісту та методики занять важливо враховувати особливості жіночого організму. Рухи жінок відрізняються м'якістю й еластичністю, чому сприяє більша, ніж у чоловіків, рухливість у суглобах, менші розміри кісток. Таз у жінок коротший та ширший, відстань між головками стегнових кісток більша, ніж у чоловіків, тому стегнова кістка в них більш відхилена по вертикалі, що позначається на результатах у бігу та стрибках [10].

Жінки мають високу рухливість у суглобах, що ускладнює тривале знаходження в упорі, і, у випадку неправильного підбору вправ, може привести до травм суглобово-зв'язкового апарату [11]. Слід враховувати функціональні особливості деяких м'язових груп жінок. Насамперед, це стосується грудних м'язів і м'язів черевної стінки. Рухова функція грудних м'язів дещо обмежена через прикріплення до них грудних залоз (сполучна тканина грудних залоз часто буває пов'язана з фасцією великого грудного м'яза та клітковиною). У зв'язку із цим при заняттях фізичною культурою необхідно підбирати вправи, що сприяють розтягуванню грудних м'язів [11,9]. Для забезпечення нормального положення внутрішніх органів жінок, нормального перебігу вагітності та пологів велике значення має функціональний стан м'язів черевної стінки, які тісно пов'язані із внутрішніми статевими органами. Скорочення м'язів живота приводить до скорочення м'язів тазового дна. Істотну роль в утриманні органів малого тазу відіграє так звана зона ущільнення сполучної тканини та зв'язкового апарата.

Використовуючи спеціальні вправи, можна домогтися добрих результатів у зміцненні м'язового та зв'язкового апарату жінок. Це дуже актуально для тих, хто вже народжував, тому що після вагітності та пологів спостерігається деяка атрофія і розтягнення м'язів черевної стінки, що надалі пов'язане з опусканням внутрішніх органів і іншими патологічними станами [9,11, 10].

Істотні розбіжності відзначаються у морфофункціональних показниках серця чоловіків і жінок. При однаковому зрості та масі тіла маса серцевого м'яза в чоловіків на 10–15 відсотків більша, ніж у жінок, тому більший (на 0,3-0,5 літри) хвилиний об'єм крові, що викидає серце в аорту при його скороченні. Частота серцевих скорочень у жінок у середньому становить 72-76, у чоловіків – 66-70 ударів за 1 хвилину. Ці відмінності істотно впливають на функціональні можливості серця. Фізичні можливості жінок можуть значно розширюватися за рахунок систематичних занять фізичними вправами [12]. Як правило, у жінок, які не займаються оздоровчими тренуваннями, маса тіла більша, ніж у тих, хто займається фізичними вправами. Збільшення маси тіла відбувається в основному за рахунок більшого відкладення жиру [1]. Серцево-судинна система покликана забезпечувати циркуляцію крові та постачання тканин киснем і живильними речовинами. Регулярні заняття надають стимулюючу дію на роботу серця. При цьому м'язи серця товщають і стають більш витривалими. У тренуваних людей частота серцевих скорочень у стані спокою сповільнюється.

Стінки кровоносних судин жінок, що займаються оздоровчими тренуваннями стають більш еластичними і пружними. Особливо виражено сприятливий вплив оздоровчих занять на вени ніг. Помірні заняття оздоровчими тренуваннями допомагають запобігти варикозному розширенню вен і тромбозів вен нижніх кінців [10, 12, 16]. У жінок, які займаються оздоровчим тренуванням, серце відповідає на фізичне навантаження порівняно невеликим збільшенням частоти серцевих скорочень. Артеріальний тиск при роботі в тих, хто займається, також нижчий, що є показником доброго стану серця. Після навантаження частота дихання у тих, хто не займається, підвищується [5,7]. Необхідно враховувати, що у жінок першого зрілого віку відбувається розквіт фізичних функцій, рівень імунного захисту тримається на достатньому рівні, урівноважуються анаболічні та катаболічні процеси. У жінок першого зрілого віку можуть спостерігатися деякі зміни в діяльності центральної нервової системи: підвищення артеріального тиску, поява різних неврозів, порушення координаційної діяльності кори головного мозку, через проблеми, які зустрічаються у повсякденному житті [6].

У жінок першого зрілого віку можна спостерігати, що у м'язовій тканині вже з'являються певні ускладнення, які полягають в обмеженні її здатності до скорочення та розтягнення [13]. Секреторна функція залоз із віком зменшується, звідси виникають атрофічні зміни та зниження життєдіяльності стимульованих ними органів і систем організму [9]. Важливою особливістю жіночого організму є циклічність функціонування статевих залоз і пов'язані з нею циклічні зміни у всьому організмі. У період менструації нерідко змінюється склад крові, відзначається підвищена збудливість нервової системи, зниження тону, швидкості скорочення та сили м'язів. Працездатність протягом менструального циклу може коливатися в значних межах: найвища працездатність спостерігається в першій половині менструального циклу, найменша – у період менструації. У передменструальний період у жінок спостерігається зниження імунітету. У здорових жінок працездатність у період менструації може не змінюватися [14,15]. Таким чином, урахування функціональних та фізичних особливостей організму жінок першого зрілого віку є важливою складовою побудови ефективною складовою оздоровчо-тренувального процесу для підтримання поліпшення рівня здоров'я займаючихся.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ. Врахування виявлених особливостей функціонального та фізичного розвитку в процесі занять оздоровчою фізичною культурою та вибір оптимального виду занять у жінок першого зрілого віку (21 – 35 років) є дуже важливою, необхідною умовою збереження здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вдосконалення методики занять оздоровчою фізичною культурою з жінками 1 зрілого віку (21-35 років) / А.Г. Говсієвич, І.В. Іванов // 36. наук. праць Харківської державної академії фізичної культури.- Харків: ХДАФК, 2015. - №2. - 44 - 46 с.
2. Велл М. Анатомія фітнеса і силових упражнень для женщин / М. Велл. - М. : Фитнес, 2011. - 265 с.

3. Порівняльний аналіз рівня функціонального стану серцево-судинної системи у студенток 1 – 4 курсів спеціалізації фітнес/ Л.А. Рубан, М.О. Бурмакіна // V Міжнародна електронна науково-практична конференція «Психологічні, педагогічні і медико – біологічні аспекти фізичного виховання» 21-25 квітня 2014 року м.Одеса, С.283-286.
4. Типи судинних реакцій на навантаження у жінок, які займаються фітнесом / Л.А. Рубан // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2014. – 262 с.
5. Клемансо Ж-П. Анатомія фітнеса / Ж-П. Клемансо, Ф. Делаویه. - К., 2013. - 450 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : [монографія] / Т.Ю. Круцев. - К. : Олімпійська література, 2003. - 391 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : [монография] / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 192 с.
8. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры : [монография] / Е.Г. Мильнер. - М. : Физкультура и спорт, 2001. – 112 с.
9. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности [учебное пособие] / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2007. – 502 с.
10. Физиология мышечной деятельности : [сб. науч. тр. / под. ред. Я.М. Коца]. – М. : Физкультура и спорт, 1995. – 240 с.
11. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности : [учебное пособие] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 224 с.
12. Шестаков М., Мякинченко Е.- Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
13. Шварценегер А. Новая энциклопедия бодибилдинга // А. Шварценегер -Г., 2005, 689 с.
14. Astrand P.O., Ryhming J.A. Nomogram for calculation of aerobik capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work // J. Appl. physiol. — 1954. — v.7, № 13. — P.218–221.
15. Acharya U.R. Heart rate analysis in normal subjects of various age groups / U.R. Acharya, N. Kannathal, O.W. Sing, L.Y. Ping, T. Chua // Biomed. Eng. Online. – 2004 Jul 20. – 3(1) – P. 36.
16. Habas CS: The curriculum and its impact on the development of certain motor skills in gymnast. - 1423, 2002., - P - 156
17. Fitness after 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.

Гринь А.Р., Кондратович А.Б.
Національний технічний університет України "КПІ"

ВПЛИВ ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВИСТІЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, ТЕМПЕРАМЕНТУ І ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ - ФУТБОЛІСТІВ НА РІВЕНЬ ЇХ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

В статті подаються матеріали психофізіологічного дослідження рівня технічної і фізичної підготовленості футболістів 17-19 років з різною спортивною успішністю. Встановлено, що за допомогою впливу на індивідуально-психологічні якості спортсменів можна підвищити ефективність їх фізичної і технічної підготовленості.

Ключові слова: Студенти, фізична, технічна, підготовленість, футболісти, психологічні якості .

Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей студентов - футболистов на уровень их технической и физической подготовленности. В статье подаются материалы психофизиологического исследования уровня технической и физической подготовленности студентов-футболистов с разной спортивной успешностью. Установлено, что с помощью влияния на личностно-психологические качества спортсменов можно повысить эффективность их физической и технической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, физическая, техническая, подготовленность, футболисты, психологические качества.

Gryn A.R., Kondratovich A.B. Influence of typological properties of the nervous system, temperament and personality features of students - football players on the level of their technical and physical readiness. In article materials of psychological physiological research of a level of technical and physical readiness of football players of 17-19 years with different sports success move. It is established, that with the help of influence on personal psychological qualities of sportsmen it is possible to raise efficiency of their physical and technical readiness.

Key words: students, physical, technical, readiness, football players, psychological qualities.

Вступ. В рамках наукового і практичного забезпечення спортивної діяльності існує ряд актуальних проблем. Однією з них є проблема вивчення особливостей взаємодії між складковими компонентами підготовленості футболістів. Слід зазначити, що дослідженню цілого ряду питань становлення футболістів, присвячено достатньо робіт: це відбір у команди [1,3,4], планування тренувального процесу [2,5,6], розвиток фізичних якостей [2,7], технічної підготовленості [9]. У той же час аналіз літератури показав, що відсутні дослідження, в яких би вивчалася оптимізація технічної та фізичної підготовленості футболістів за допомогою впливу на їх індивідуально - особистісні якості. Тобто, не показано наявності зв'язку між психологічними якостями особистості футболістів і рівнем їхньої спортивної успішності, а також можливість впливу на останню за допомогою індивідуально - психологічної корекції. Тому, робочою гіпотезою в цьому дослідженні було припущення про можливість позитивного впливу на фізичну і технічну підготовленість футболістів за допомогою проведення з ними продуманої психологічної підготовки.

Формулювання мети роботи. У зв'язку з цим метою цієї роботи було вивчення впливу особистісних якостей футболістів на рівень їх фізичної та технічної підготовленості і можливість корекції цього процесу.