

- покращення працездатності особи при застосуванні функціональної музики;
- створення умов для активного відпочинку дітей та молоді;
- покращення міжособистісних комунікацій у колективі ( класі ).

У реалізації більшості музикопрофілактичних завдань передбачається охорона і зміцнення здоров'я дітей та молоді, а також профілактика різних хвороб. Особливо корисна вона для профілактики вад постави у дошкільників та школярів, за останні роки ця хвороба поширюється у всіх країнах світу. Серед випускників середніх шкіл 60-70% учнів мають функціональні порушення постави. Тому виконання фізичних вправ під музику (ходьба, біг, загально розвиваючі та корегувальні вправи, вправи з рівноваги, елементи танців та ін..) під час уроків з фізичної культури, позакласних занять з учнями спеціальних медичних груп і коригуючої гімнастики сприяє зміцненню м'язового корсету, підвищує їх інтерес до запропонованих вправ, стабілізує правильне положення тіла у статичності та динаміці.

Під час проведення музично-рухових занять з метою профілактики хвороб у дітей та молоді використовують наступні засоби музики:

- природні звуки (шум лісу, морських хвиль, голосу птахів) під час релаксації учнів у заключній частині заняття;
- співи пісень у залежності від характеру рухів (ходьба, загально розвиваючі вправи, хороводні ігри та ін.).
- виконання під музику загально розвиваючих та корегувальних вправ з різних вихідних положень; рухова імпровізація у залежності від запропонованої музики і фантазування дітей; ходьби у різному темпі, біг рухливі ігри та ін..

Музика повинна відповідати характеру рухів, темпу, ритму та тривалості їх виконання.

Музичний репертуар для музично-рухових занять, спрямованих на профілактику та лікування хвороб, а досить різноманітним. Фахівці музикотерапії рекомендують використовувати короткі за часом твори з класичної музики, народної, сучасної та танцювальної. Вибір її залежить від психофізичного стану учнів, їх віку та можливостей педагога у виборі відповідного музичного матеріалу [2, 4, 5,].

На цих заняттях рекомендується застосовувати апробовані багаторічною практикою методики Жака Еміля Далькроза, Карла Орфа, Роберта Лабана, Альфреда і Марю Кнессів. Не дивлячись на те, що їх концепції мають свою специфіку, вони не вступають у протиріччя одна до другої [6].

**ВИСНОВКИ.** Ефективність застосування музики, як засобу профілактики та лікування хвороб, підтверджена багаторічною практикою психотерапевтів різних країн Світу. Особливу користь у музикотерапії дітей та учнівської молоді має поєднання музики з фізичними вправами (музично-рухові заняття). Вона дає можливість підвищити інтерес дітей та молоді до цієї форми занять, збільшити вплив на їх психофізичний розвиток, формування правильної постави, виникнення позитивних емоцій та сприяння мотивації до занять фізичними вправами.

Елементи музикотерапії можна використовувати у різних частинах уроку фізичної культури, а також у різних формах занять, які проводяться з дітьми та молоддю у позаурочний час в школі (секції загально фізичної підготовки, заняття з учнями спеціальних медичних груп, корегуючої гімнастики ) та самостійних рекреаційних заняттях фізичними вправами школярів.

**ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягає в обґрунтуванні інноваційних підходів щодо організації та змісту занять з музикотерапії з дітьми дошкільного віку та учнями загальноосвітніх шкіл.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Bruscia K.E. Defining Music Therapy. Publichers. Barcelona, 1989
2. Janisrewski M. Podstawy muzykoterapii Akad. Muzyczyna. Lodz, 1997.
3. Kasperczyk T. red. Podrecznik odnowy psychosomatycznej. PZWL. Warszawa, 1996.
4. Konaszkiewicz Z. Muzykoterapia w pedagogice terapeutycznej //Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wroclawiu, 1988, № 5, s. 23-28.
5. Kronenberg M. Muzykoterapia Podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu. Mediator. Szczecin, 2006, 237 s.
6. Вільчковська А. Е. Музичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі (Історичний аспект). Монографія. NWP, Петров-Трибунальський, 2013, 292 с.

УДК 378:796.071.4 +796.41

**Власюк Р. А.**

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

#### ПОКАЗ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Важливим компонентом у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури є його рухова підготовка. Метою нашого дослідження була експериментальна перевірка якості виконання вправ шкільної програми модуля "Гімнастика". У дослідженні взяли участь 75 студентів I курсу. В ході дослідження в експериментальній групі навчання*

здійснювалось за розробленою нами програмою. В результаті експерименту відбулось достовірне покращення в обох групах, так студенти контрольної групи показали середній рівень рухової підготовки, а експериментальної вище середнього. Отримані нами результати свідчать, що навчання за експериментальною програмою дає кращі результати формування рухового компоненту студентів з гімнастики, що свідчить про ефективність запропонованої нами програми.

**Ключові слова:** вчитель фізичної культури, уміння, навички, шкільна програма, гімнастика.

**Власюк Р. А. Показ гимнастических упражнений, как компонент профессионального мастерства будущего учителя физической культуры.** Важным компонентом в подготовке будущего учителя физической культуры является его двигательная подготовка. Целью нашего исследования была экспериментальная проверка качества выполнения упражнений школьной программы модуля "Гимнастика". В исследовании приняли участие 75 студентов I курса. В ходе исследования в экспериментальной группе обучение осуществлялся по разработанной нами программе. В результате эксперимента состоялось достоверное улучшение в обеих группах, так студенты контрольной группы показали средний уровень двигательной подготовки, а экспериментальной выше среднего. Полученные нами результаты свидетельствуют, что обучение за экспериментальной программой дает лучшие результаты формирования двигательного компонента студентов с гимнастики, что свидетельствует об эффективности предложенной нами программы.

**Ключевые слова:** учитель физической культуры, умение, навыки, школьная программа, гимнастика.

**Vlasiuk Roman The demonstration of the gymnastics exercises as a component of the professional skills of the future physical education teacher.** Motor skills training is an important component in the preparation of future teachers of physical education. The success in their future professional activity depends on how future specialists accomplish appropriate skills. Formation of professional skills of the students in the classroom of gymnastics begins with the first day of training at the university. The success of this process depends on the skills they have already formed at school. The aim of our study was to test the quality of experimental exercises in the field of "Gymnastics" by the first year students of the Faculty of Physical Education of TNPU by V. Hnatiuk. The study involved 75 students who formed both control and experimental groups. At the beginning of the experiment we have defined that the initial level of motor skills training was low in both groups. In the course of the experiment the training in the experimental group was carried out according to our program. As the result of the experiment there was a significant improvement in both groups, so students in the control group showed average motor skills training, and of the experimental group – the level above average. Thus, our results suggest that training using our program gives the best results forming students' motor skills in gymnastics, which indicates the effectiveness of our proposed program.

**Key words:** future expert in physical education, abilities, skills, school program, gymnastics.

**Постановка проблеми та її зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Особистість вчителя, його професійна компетентність, соціальна зрілість і духовне багатство сьогодні як ніколи виявляються найбільш значимими показниками у забезпеченні ефективності процесу навчання і виховання підростаючого покоління [5]. Однією з позицій сьогодення сучасної освіти є проблема формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. Фахівців, спроможних здійснювати навчально-виховний процес на якісно новому рівні з використанням новітніх підходів, сучасних інформаційних технологій "за яких кожен учень знайшов би своє, особисто йому необхідне" [7, с. 209]. Концептуальні положення щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури визначено у Законах України: "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт", Державній національній програмі "Освіта" ("Україна XXI століття"), Національній доктрині розвитку освіти, Болонській декларації [3]. Дослідження виконано згідно з планом наукової роботи Тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка як складова теми "Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів" (державний реєстраційний номер 0113U005924).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання загалом, та до викладання окремих варіативних модулів зокрема в умовах вищих навчальних закладів свідчить про значну увагу науковців до її дослідження, зокрема: теоретико-методичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури з гімнастики розглянуто у працях: О.М. Худолія, О. Ю. Бубели, О. І. Бузюна, Л. Р. Айунца; особливості професійної підготовки фахівців фізичної культури для роботи з молодшими школярами досліджувала – Н.П. Волкова; системний підхід в організації професійної підготовки вчителя фізичної культури вивчав – В.Г. Григоренко; формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури – М.П. Данилко; диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури – А.В. Цьось; теоретико-методичні основи підготовки вчителів з фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах – Б.М. Шиян; формування педагогічних здібностей у майбутніх учителів фізичної культури – В.Т. Ялович. Про важливість формування умінь і навичок Я. Яців вважає, що найважливішим складником професійної підготовки фахівця з фізичної культури є формування педагогічних умінь і навичок. Ступінь володіння останніми значною мірою визначає професійний успіх спортивного педагога та є одним із провідних критеріїв оцінки якості підготовки. Виявлення переліку найбільш значущих умінь, які, передусім, потрібні студентам у період їхнього навчання; розробку ефективних методик формування цих умінь слід розглядати як основні завдання викладачів ВНЗ. А. Степанко у своєму дослідженні виявила, що вміння на належному технічному рівні продемонструвати впрямі шкільної програми з фізичної культури – є невід'ємною складовою професійної майстерності вчителя початкових класів [4].

М. Левицький окремо звертає нашу увагу на важливість умінь студентами правильно демонструвати і

виконувати вправи з фізичної підготовки, що в свою чергу дасть студентам розуміння техніки їх виконання та покращить результат. На його думку дуже важливо, щоб випускник ВНЗ міг продемонструвати техніку всіх вправ, передбачених шкільною програмою і навіть більше, зміг у показі відобразити індивідуалізацію техніки для окремих школярів задля покращення результатів виконання [2]. Наявність наукових публікацій та методичних робіт присвячених професійній підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури говорить про те, що дане питання досліджуване і актуальне. Однак питання якісного володіння студентами практичним матеріалом зокрема у процесі викладання гімнастики досліджено не в повній мірі, що і означило мету нашого дослідження.

**Мета** нашого дослідження – експериментально перевірити якість виконання гімнастичних вправ шкільної програми у студентів факультету фізичного виховання.

**Об'єкт.** Професійна підготовка вчителя фізичної культури.

**Предмет.** Засоби гімнастики та їх якісна демонстрація як компонент професійної майстерності вчителя.

**Завдання дослідження:** – визначити критерії оцінки та рівень сформованості рухової підготовки з гімнастики студентів I курсу факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; тестування; педагогічний експеримент; експертних оцінок; математично-статистичної обробки даних для визначення наступних кількісних показників:

(Mx) - середнє арифметичне;

(Sx) - стандартне відхилення середнього арифметичного;

(Sms) - стандартно похибка вибіркового середнього;

(G) - середнє квадратичне відхилення;

(Xmin – Xmax) – розмах варіації;

(P) - показник достовірності.

(K) – коефіцієнт значимості

Обробка даних проводилась за допомогою пакету Microsoft Office 2010 та доповнення Excel.

Дослідження проводилось на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка. У дослідженні взяли участь 75 студентів I курсу (2013 – 2014 р.н.) факультету фізичного виховання з яких було сформовано контрольну і експериментальну групи. У ході проведення констатувального експерименту було проаналізовано шкільну програму і визначено групу практичних засобів якими повинен володіти студент I курсу: прикладні, загальнорозвиваючі, стрийові, акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи у висах і упорах та вправи з рівноваги. Для їх оцінювання нами було розроблено рівні оцінки рухової підготовки, яка здійснювалась за 5-ти бальною шкалою: 0 – не виконує жодної вправи, 1- низький, 2 - нижче середнього, 3 - середній, 4 - вище середнього, 5 – високий рівень володіння. Визначення рівня володіння окремо взятої вправи з розділу гімнастика здійснювалось через аналіз помилок. Для прикладу наводимо типові помилки, що можуть зустрітись при виконанні стійки на голові і руках табл. 1.

Таблиця 1

Оцінювання техніки виконання стійки на голові і руках

Критерії оцінки	5 балів
<b>Постановка рук і голови</b>	<b>1 бал</b>
1. Руки не на одній лінії	0,1
2. Руки занадто широко поставлено	0,2
3. Руки занадто вузько поставлено	0,2
4. Руки занадто близько до голови	0,2
5. Кисті ставляться з розворотом назовні	0,1
6. Опора головою не на лоб	0,2
<b>Положення стійки на голові та руках</b>	<b>4 бали</b>
1. Тулуб утримується не вертикально, вага тіла на руках	0,5
2. Згинання в кульшовому суглобі або прогинання в попереку	1
3. Ноги зігнуті	0,5
4. Ноги розведені	0,5
5. Не відтягнуті носки	0,3
5. Нестійка рівновага наявні коливання	0,7
6. Опора головою не на лоб	0,5

Після оцінки вправ по кожному із засобів виводилась середня оцінка за якою визначався рівень рухової підготовки студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Враховуючи специфіку підготовки фахівців з фізичного виховання ми не можемо уявити цей процес без практичних занять. На думку професора Б. Шияна: "...саме в процесі проведення практичних занять повинна формуватись професійна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури, його педагогічна майстерність" [6, с. 42]. Успіх такого процесу напряду залежить від умінь і навичок які були в них сформовані

ще в школі. Як показали результати наших попередніх досліджень [1] початковий рівень рухової підготовки з гімнастики студентів I курсу факультету фізичного виховання знаходиться на низькому рівні. На основі отриманих результатів констатувального експерименту нами було розроблено експериментальну методику з формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до викладання гімнастики в школі. Формування відповідних умінь і навичок з гімнастики у студентів здійснювалась на лекційних, практичних, індивідуально-консультаційних, самостійних заняттях з використанням навчальної платформи Moodle.

На лекційних заняттях ми розглядали термінологію гімнастичних вправ, техніку їх виконання, методику подачі команд. Для кращого засвоєння матеріалу ми використовували окремі засоби інтерактивного навчання: презентації, відеоматеріали, електронний підручник. За традиційною методикою на практичних заняттях під час вивчення загально розвиваючих вправ викладач пропонує студентам перед показом вправи назвати її згідно термінології. Також можуть використовуватись інші методичні прийоми коли потрібно виконати вправу за назвою, або назвати її після демонстрації іншим студентом. Така методика не дозволяє залучити всіх студентів до навчання. Враховуючи вище сказане і той факт, що вирішальну роль у формуванні навички відіграє формування правильного уявлення про вправу ми в експериментальній групі крім традиційної методики навчання на кожному практичному занятті більше використовували метод демонстрації вправ у вигляді схем, малюнків, відеоматеріалів. Заняття розпочинали з короткого експрес-опитування і закінчували тестуванням вивченого матеріалу, що в свою чергу стимулювало розумову діяльність студентів.

Оскільки гімнастичні вправи мають різну значимість у процесі формування рухових умінь і навичок. Нами було залучено групу експертів в яку входили фахівці з фізичного виховання – кандидати наук та вчителі вищої категорії. Респондентам було запропоновано визначити значимість кожної окремої групи засобів у відсотках за умови, щоб їх сума складала 100%. а використання коефіцієнту значимості дало нам змогу виокремити вагомі та малозначимі показники.

Таблиця

**Результати тестування рухової підготовки з гімнастики студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка 2013-2014 н.р**

п/п	Засоби гімнастики		Значимість (%)	Вересень 2013 р. (бали)	К	Травень 2014 р. (бали)	К	Р
				Mx, Sms		Mx, Sms		
1.	Акробатичні вправи	КГ	10 %	1,61±0,11	0,161	3,82±0,13	0,382	p<0,001
		ЕГ		1,63±0,12		0,163		4,5±0,13
2.	Стрибки	КГ	20 %	1±0,19	0,2	3,54±0,10	0,708	p<0,001
		ЕГ		0,93±0,20		0,186		4±0,13
3.	Вправи на брусах (пар.)	КГ	20 %	1,46±0,12	0,292	3,26±0,16	0,652	p<0,001
		ЕГ		1,34±0,12		0,268		4,14±0,13
4.	Вправи на турніку	КГ	20 %	3,10±0,20	0,62	4,05±0,14	0,81	p<0,001
		ЕГ		3,25±0,13		0,65		4,67±0,09
5.	Вправи з рівноваги	КГ	10 %	0,72±0,21	0,072	3,62±0,12	0,362	p<0,001
		ЕГ		0,86±0,21		0,086		4,03±0,12
6.	Прикладні вправи	КГ	10 %	1,24±0,12	0,124	3,87±0,013	0,387	p<0,001
		ЕГ		1,20±0,12		0,12		4,67±0,08
7.	ЗРВ	КГ	5 %	2,81±0,20	0,140	3,59±0,13	0,179	p<0,001
		ЕГ		3,04±0,13		0,152		4,33±0,13
8.	Стройові	КГ	5 %	3,08±0,20	0,154	3,90±0,12	0,195	p<0,001
		ЕГ		3,16±0,13		0,158		4,53±0,10
Узагальнені середні показники		КГ		1,8	1,763	3,7	3,675	p<0,001
		ЕГ		1,9	1,783	4,3	4,324	p<0,001

Результати анкетування засвідчили, що більш складними у вивченні є опорні стрибки (20%), вправи на паралельних брусах (20%) та турніку (20%). На нашу думку такий стан питання засвідчує, що інші засоби гімнастики зокрема акробатичні, прикладні та вправи з рівноваги потребують менше інвентарю але все ж є складними у вивченні оскільки вивчаються раз чи два протягом року. Інший стан питання зі стройовими і загально розвиваючими вправами які зустрічаються дозовано протягом всього навчального року тому їх значимість менша і середнє значення на початку експерименту краще. В кінці експерименту ми бачимо що відбулось достовірне покращення результатів в обох групах. Середній показник у КГ становить 3,7 і відповідає середньому рівню підготовки, у КГ цей показник становить 4,3 і відповідає вище середнього рівню.

**ВИСНОВКИ** 1. Рухова підготовка є важливим компонентом професійної майстерності майбутнього вчителя

фізичної культури.

2. В результаті експерименту відбулось достовірне покращення в обох групах, так студенти контрольної групи показали середній рівень рухової підготовки, а експериментальної вище середнього. Отже, отримані нами результати свідчать, що навчання за експериментальною програмою дає кращі результати з формування рухового компоненту студентів з гімнастики, що свідчить про ефективність запропонованої нами програми.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають в подальшій розробці науково-обґрунтованих технологій з формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реалізації засобів гімнастики на уроках фізичної культури.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Власюк Р.А. Місце засобів гімнастики у фізичному вихованні школярів Фізична культура, спорт та здоров'я: збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. – Вінниця. – 2015. – Вип. 19, том 1. С. 57 – 63.

2. Левицкий М. Л. Профессиональная подготовка учителя / М. Л. Левицкий // Педагогика. – 1993. – № 3. – С. 40–44.

3. Освітній портал - освіта в Україні, освіта за кордоном. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.osvita.org.ua/pravo/> — Назва з екрану.

4. Stepanko A. V. Pidgotovka majbutnix uchy`teliv pochatkovy`x klasiv do fizy`chnogo vy`hovannya uchniv: dy`s. na zdobuttya kand. ped. nauk.: specz. 13.00.04 „Teoriya i metody`ka profesijnoyi osvity” / A. V. Stepanko– Ternopil`, 2009. – 236 s.

5. Хоменко С. Suchasni problemy` profesijnoyi pidgotovky` majbutn`ogo vchy`telya fizy`chnoyi kul`tury` pry` vy`vchenni faxovy`x dy`scy`plin / Хоменко С. // Gumanizaciya navchal`no-vy`hovnogo procesu: zb. nauk. pr., 2012. Vy`pusk LIX Slovyans`k – 2012.

6. Shy`yan B. M. Metody`ka vy`kladannya sporty`vno-pedagogichny`x dy`scy`plin u vy`shhy`x navchal`ny`x zakladax fizy`chnogo vy`hovannya i sportu : navch. posib. / B. M. Shy`yan, V. G. Papusha. – X. : OVS, 2005. – 208 s.

7. Shy`yan B. M. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya shkolyariv : [pidr. dlya VNZ fiz. vy`hovannya i sportu] : u 2-x ch. – T., 2004. – Ch. 2. – 248 s.

УДК 796.012.562:796.819

Волошин О.О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

#### ПЛАНУВАННЯ ТА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ НА ПОЯСАХ АЛИШ В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ ТРЕНУВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОРЕГУЛЯТОРНИХ ВПЛИВІВ

В статті наведені данні щодо покращення планування та технічної підготовки спортсменів пояшників з урахуванням ускладнених умов тренування і значень психорегуляторних впливів.

**Ключові слова:** боротьба на поясах Алиш, кидок прогином.

**Волошин А.А. Планирование та подготовка борцов на поясах Алыш в усложненных условиях тренировок с учетом психорегуляторных воздействий.** Приведены данные по улучшению планирования та технической подготовки борцов на поясах с учетом усложненных условий тренировок и значений психорегуляторных воздействий.

**Ключевые слова:** борьба на поясах Алыш, бросок прогибом.

**Voloshin O. Planning that preparation of wrestlers on the belts Alysh in the complicated terms of training taking into account psychoregulation influences.** The results of monitoring to improve technical training belt wrestlers with the action of stress factors and values psychoregulation indicators. Forming of motive abilities of students on the belts Alysh begins facilities of wrestling from planning of training process. As a rule, planning is conducted on a current year with a breech-sight on the four-year-old period of preparation of sportsmen of пояшників. A training process is planned taking into account preparation to realization of basic competitions of current year: championship of Ukraine, Cup of Ukraine, championship of Europe, championship of the world and important international tournaments on the belts Alysh. Other competitions are examined, as the stages of preparation and verification of readiness of sportsmen to the main, above-mentioned tournaments. Competition activity of fighters of high qualification is related to high psychical tension that causes an origin for the sportsmen of the very difficult and various psychical experiencing and negative mental conditions. Usually they are perceived by a man as negative emotions and unpleasant somatic feeling and, as a rule, reduce efficiency of activity. Taking into account, that contention activity in sport of higher achievements takes place in extreme terms, the special value is acquired by the question of control of the psychophysiology state.

**Key words:** belt wrestling Alysh, throw bending.

**Постановка проблеми.** За допомогою даних знань окреслити шляхи покращення планування та технічної підготовки спортсменів пояшників з урахуванням ускладнених умов тренування і значення психорегуляторних впливів.

**Мета дослідження:** розробка програми контролю технічної підготовки борців пояшників з урахуванням ускладнення умов тренування та значень психорегуляторних впливів.

**Постановка завдання.** Для вдосконалення планування і технічної підготовки спортсменів пояшників були поставлені наступні завдання: