

*[розраховано автором]*

На підставі вищевказаного можна зробити висновок, що зміна на краще власної будови тіла, як мотив, існує у більшості студентської молоді. Вибір цього мотиву зумовлений тим, що юнаки та дівчата дуже уважні до власної зовнішності. Вони співставляють власні фізичні дані з результатами однолітків, оцінюють свою зовнішність і порівнюють її зі стереотипом зовнішності чоловіка чи жінки. При цьому еталони краси інколи бувають завищеними. Оздоровчі мотиви свідчать про зрілість студентів, які вже досить добре розуміють значення фізичного виховання. Це підтверджують результати проведення анкетного опитування, які вказують на те, що переважна більшість студентів, незалежно від статі та самооцінки рівня ФП, вважають, що завдяки фізичному вихованню можна покращити свій стан здоров'я (юнаки – 99%, дівчата – 94%) та зовнішній вигляд (юнаки – 98%, дівчата – 100%). Застосування компетентнісного підходу забезпечує формування у студентів низки специфічних, особистих, предметних компетенцій, які в сукупності становлять компетентність особистості й визначають її успішну адаптацію в суспільстві. Цей підхід безпосередньо пов'язаний з ідеєю всебічного розвитку індивіда, професіонала своєї справи, розвиненої особистості, члена колективу й соціуму, він є гуманітарним у своїй основі.

#### **ВИСНОВКИ**

На нашу думку застосування компетентного підходу у фізичному вихованні студентів допоможе конкретизувати наступні положеннями:

— основне призначення фізичного виховання – це розвиток в особистості здатності самостійно формувати свій здоровий спосіб життя, набуття й використання досвіду для поліпшення свого рівня фізичної підготовленості;

— специфіка організації освітнього процесу полягає у створенні умов для формування в особистості досвіду самостійного розв'язання проблем, закладених у змісті фізичного виховання;

— оцінювання результатів базується на аналізі рівня фізичної підготовленості, досягнутої особистістю на певному етапі навчання.

У зв'язку з цим кожний освітній заклад крім вирішення педагогічних завдань має співвідносити навчальне навантаження і методи викладання з віковими та індивідуальними особливостями студентської молоді, сприяти охороні та зміцненню їх здоров'я.

**ПОДАЛЬШОГО ВИВЧЕННЯ** вимагають дослідження в площині комплексного застосування компетентнісного підходу при викладанні на різних секціях в системі фізичного виховання студентів ВНЗ.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Biddle S. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. 1995. P. 292-297.
2. Kobza M. Wpływ aktywności ruchowej o różnej objętości na wydolność fizyczna studentów // Kultura fizyczna. –1999. – № 9-10. – S. 6-8.
3. Socioeconomic status and Health / M.A. Winkleby [et al] // Am. J. Publ. calth. 1992. № 82. P. 816-820
4. Кірдан Т. Покращення статури, як один із мотивів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / Т. Кірдан // Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Том 3. – Випуск 8. – С. 156–158.
5. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Ю. Хіміч ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. –К., 2011. – 19 с.

УДК 378. 09: 796.2

**Хоменко П.В., Корносенко О.К.**  
**Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка**

#### **ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Здійснено аналіз літератури, для з'ясування змісту і сутності педагогічних категорій: «професійна підготовка», «фізична культура», «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури». Виявлено сучасні тенденції і перспективи розвитку професійної освіти, серед яких чільне місце займає розвиток гармонійної особистості та її творчого потенціалу, формування фізичної культури особистості і потреб здорового способу життя як основ професійної та соціальної активності особистості. Уточнено поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури».

**Ключові слова:** професійна освіта, підготовка, фахівці фізичної культури.

**Хоменко П.В., Корносенко О.К. Подготовка специалистов физической культуры в системе современного профессионального образования.** Проведено исследование литературы, для определения содержания и смысла педагогических категорий: «профессиональная подготовка», «физическая культура», «профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре». Выявлены современные тенденции и перспективы развития профессионального образования, среди которых главное место занимает развитие гармоничной личности и ее творческого потенциала, формирование физической культуры личности и потребностей в здоровом образе жизни, как основ профессиональной и социальной активности человека. Уточнено понятие «профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре».

**Ключевые слова:** профессиональное образование, подготовка, специалисты по физической культуре.

**Khomenko P.V., Kornosenko O.K. Training specialists of physical culture in the modern professional education.**

Research of problems of training future specialists in physical culture. Found that the category of "vocational education" means education system that focuses on training professionals at various levels and profiles. Modern tendencies and prospects of development of vocational education, among which stipulates the harmonious development of personality and its creative potential, the formation of cultural identity and physical needs of a healthy lifestyle as the basis of professional and social activity of the individual. The analysis of psychological and pedagogical literature to identify problems of training future teachers. In his writings, scientists interpret the educational category of "training" as the transfer of knowledge and skills to students to obtain their professional education. Also the term "physical culture" is analyzed. Revealed that there is no single definition of it. Summarizing the interpretation of various scientists understand it as - social sectors aimed at strengthening and protecting health, mental and physical development of human qualities in the conscious motor activity. Physical education is an integral part of professional education and prepares future professionals of Physical Education from forming their professional competencies integrated in the process of professional training and scientific research; psychological qualities and abilities required by the conditions of professional activity; development of intellectual and mental capabilities as well as creativity and independence in the performance of tasks, mastering the skills of independent learning new information for continuous self-education; improving motor skills needed for demonstration and insurance students in learning exercise. The concept of "training future specialists of physical culture."

**Key words:** professional education, training, physical training specialists.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими завданнями.** Категорія «професійна освіта» має достатньо широкий зміст і використовується для позначення освітньої системи, орієнтованої на підготовку фахівців різного рівня і профілю. Ця категорія, як і будь який процес перебуває у постійній динаміці і зазнає суттєвих змін відповідно до соціальних, економічних, технологічних, моральних та ціннісних перебудов, що відбуваються у державі і спрямовані на задоволення різноманітних освітніх потреб, забезпечення пріоритетності загальнолюдських цінностей, гармонії стосунків людини і навколишнього середовища. На сучасному етапі процеси професійної освіти пов'язані з її лібералізацією і гуманізацією, здійснюваних на основі єдності всебічного навчання, розвитку та виховання особистості студентської молоді і, насамперед, у частині формування спеціальних знань, загальної та фізичної культури, ціннісних орієнтацій та спрямованості на оволодіння сукупністю соціальних, матеріальних і духовних цінностей у зв'язку з навчальною та майбутньою професійною діяльністю. Професійна освіта як компонент і складова частина цілісної системи освіти, здійснюється відповідно до основних концептуальних положень описаних в Законах України «Про освіту» та «Про вищу освіту» [14], Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній доктрині розвитку освіти, Болонській декларації, рекомендаціях ЮНЕСКО. У цих документах акцентується увага на необхідності фундаменталізації, неперервності, гнучкості, прогностичності, доступності, відкритості, гуманістичної спрямованості вищої педагогічної освіти, підвищення вимог до професійних та особистісних якостей сучасного вчителя, створення культурно-освітнього середовища, яке здатне забезпечити самореалізацію та саморозвиток майбутніх педагогів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психолого-педагогічній літературі проблеми професійної підготовки майбутніх учителів мають багатоаспектне теоретичне й практичне висвітлення, про що свідчить низка досліджень науковців (О. Абдуліна, А. Алексюк, В. Ареф'єв, Є. Белозерцев, І. Бех, В. Буренко, В. Буряк, В. Гриньова, О. Глузман, А. Дьомін, О. Дубасенюк, С. Золотухіна, І. Зязюн, Н. Кузьміна, В. Лозова, О. Мороз, Ю. Пастир, О. Пехота, О. Рудницька, С. Сисоєва, В. Семиченко, В. Сластьонін, Н. Хміль та ін.) [1; 2; 3; 9; 12].

**Метою роботи** – аналіз психолого-педагогічної і спортивної літератури, щодо трактування педагогічних категорій: «професійна підготовка», «фізична культура», «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури», що дають уявлення про їх зміст і сутність.

**Завдання:** уточнити трактування поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Педагогічна енциклопедія трактує поняття «професійна підготовка» як сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей, трудового досвіду, що забезпечують можливість успішної роботи в певній професії, процес передачі студентам відповідних знань і вмінь [11]. Виходячи з цієї дефініції, професійна підготовка – це процес, кінцевою метою і результатом якого є отримання професійної освіти. Закон України «Про вищу освіту» означає поняття «професійна підготовка» як здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю [15]. Гриньова В. поняття «професійна підготовка» розуміє як цілісний вплив на свідомість і поведінку студентів, результатом чого повинно бути засвоєння педагогічних і спеціальних знань, умінь і навичок, формування певних властивостей особистості, відношень, творчого саморозвитку [3]. Хміль Н. тлумачить поняття «професійна підготовка» як процес формування фахівця для певної галузі трудової діяльності. В якості цілі професійної підготовки вона висуває отримання студентами професійної освіти, що є результатом засвоєння систематизованих знань, умінь, навичок та необхідних особистісно-професійних якостей, тим самим виділяючи три аспекти в цілі професійної підготовки: змістову, особистісну і процесуальну (технологічну) [12]. Пастир Ю. трактує поняття «професійна підготовка майбутнього вчителя» як систему, що включає в себе: формування світогляду й загальної культури, психологічну готовність до фахової діяльності, практичну готовність до педагогічної роботи, професійно-педагогічну спрямованість особистості вчителя, розвиток педагогічних здібностей [9]. Буренко В. досліджуючи поняття «неперервна професійна освіта» означає його як процес, спрямований на всебічний розвиток особистості, систематичне поповнення знань, умінь і навичок упродовж життя для інтелектуального, культурного і духовного розвитку особистості, удосконалення професійної компетентності та духовних потреб людини [2].

Фізкультурна освіта є невід'ємною частиною загальної системи професійної освіти, залежить від закономірностей та особливостей її розвитку на сучасному етапі. У своєму загальнокультурному значенні фізкультурна освіта вирішує такі завдання:

пізнавальне, що забезпечує передачу знань в галузі фізичної культури від одного покоління іншому; соціальне, яке виконує роль адаптації людей, до конкретних умов життєдіяльності; культуруотворююче, забезпечуючи розвиток власне фізичної культури; гуманістичне, виховне, розвиваюче та ін. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», під поняттям фізична культура розуміють діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя [15]. Більш ґрунтовне розуміння поняття «фізична культура» дає аналіз спортивної і психолого-педагогічної літератури, де його означають як: частину загальної культури, сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх створення та використання з метою забезпечення фізичної досконалості людини (В. Ареф'єв) [1]; сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини (Б. Шиян) [12, 23 с.]; частину загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва й використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей (Т. Круцевич) [8, 10с.]; складову частину культури, пов'язану з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку (Вікіпедія) [16].

Проблеми фізкультурної освіти, зокрема професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури знайшли своє відображення у працях вітчизняних (Г. Арзютов, В. Афонін, Е. Вільчковський, В. Григор'єв, С. Гончаренко, О. Демінський, В. Завацький, С. Ігнатенко, Р. Карпюк, А. Конох, Л. Сущенко, А. Цьось, Б. Шиян, Ю. Шкретій та ін.) [5; 6; 10; 13] і російських (Г. Бабушкін, В. Григор'єв, І. Дубогризова, Л. Дюкіна, О. Горбаньова, В. Ільїнич, В. Каргаполов, В. Костюченко, А. Кузьмін, Б. Курдюков, О. Петунін, Д. Хозяїнова, Н. Хміль, В. Шмельов та ін.) [4; 7; 12] учених. Зважаючи на широту та багатоаспектність наукових досліджень, вважаємо за доцільне більш детально проаналізувати поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури». Здійснивши аналіз літературних джерел, розуміємо, що науковці трактують його по-різному: процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці (Л. Сущенко) [10]; сукупність знань, навичок і вмінь, оволодіння якими дає змогу працювати вчителем фізичного виховання, а також формування психологічних і моральних якостей особистості вчителя, важливих для визначення характеру мети і завдань його педагогічної діяльності (С. Ігнатенко) [5]; процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації своєї професійної діяльності (А. Конох) [6]. Афонін В. досліджує поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури» у кількох аспектах: «з точки зору її організаторів, – це процес створення науково-педагогічними працівниками й керівниками умов для цілеспрямованого формування в майбутніх спеціалістів компетентності та здатності до професійної діяльності; з точки зору студентів, – це процес досягнення ними необхідного рівня підготовленості, який би забезпечив готовність до виконання дій за призначенням; як результат професійної підготовки – це готовність її суб'єктів до професійної діяльності» [7].

Григор'єв В. зазначає, що метою професійної підготовки фахівця фізичної культури є цілеспрямоване формування гармонійно розвиненої, високо духовної та високоморальної особистості, підготовка кваліфікованого фахівця, який володіє стійкими знаннями і навичками у цій галузі [4]. Дюкіна Л.О. наголошує, що фахівець повинен бути не лише «вузьким» професіоналом в певній галузі, а й «широким» спеціалістом, який вміє працювати у різноманітному діапазоні проблем, і що найважливіше, уміє застосовувати «чуже» знання в «своїй галузі». Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю сучасний фахівець повинен: мати високий рівень фізичної підготовленості і працездатності; володіти високим рівнем духовності, бути активною і високоморальною особистістю; бути конкурентоспроможним, уміти приймати самостійні рішення, творчо мислити; володіти неформальними лідерськими якостями, системним і економічним мисленням, бути здатним до самоосвіти, перепідготовки [4]. Костюченко В. стверджує, що у сучасних умовах вільного працевлаштування, високої конкуренції на ринку праці та варіативності професій випускники ВНЗ мають бути підготовлені для роботи в різних ланках системи фізкультурного руху. У формуванні таких фахівців першорядне значення має розвиток системного мислення, вміння бачити об'єкт в єдності його багатосторонніх зв'язків і відносин [7]. Здійснивши системний аналіз наукових досліджень, щодо трактування понять «фізична культура» і «професійна підготовка фахівця фізичної культури» пропонуємо зробити уточнення поняття «професійна підготовка фахівця фізичної культури» як – інтегрований адієнтний педагогічний процес, спрямований на здобуття студентами певного рівня освіченості, що передбачає оволодіння професійними компетенціями, достатньою мірою фізичною підготовленістю, психологічною готовністю до виконання професійних обов'язків відповідно до потреб і запитів суспільства, сучасного стану розвитку педагогічної науки і практики з урахуванням вітчизняного і зарубіжного досвіду професійної і фізкультурної освіти.

**ВИСНОВКИ.** Встановлено, що категорію «професійна освіта» позначають освітню систему, орієнтовану на підготовку фахівців різного рівня і профілю. Сучасні тенденції і перспективи розвитку професійної освіти відбуваються у таких напрямках:

- розвиток гармонійної особистості та її творчого потенціалу як пріоритетної ідеї освіти молоді;
- формування фізичної культури особистості і потреб здорового способу життя як основ професійної та соціальної активності особистості;
- спрямованість освіти на задоволення соціальних інтересів і особистісних потреб, з урахуванням бажань, здібностей, мотивів молоді людини;
- забезпечення індивідуалізації й диференціації освіти;
- формування мотиваційної сфери особистості та її ціннісних установок на самовдосконалення, самоосвіту і засвоєння духовних надбань суспільства.

Термін «професійна підготовка» у психолого-педагогічній літературі достатньо вивчений, його, переважно, розуміють як процес передачі знань та умінь студентам з метою отримання ними професійної освіти або формування готовності до виконання

професійних обов'язків. Аналіз літератури дозволив встановити основні завдання професійної підготовки, серед яких: формування повноцінної і гармонійно розвиненої особистості, здатної до самоосвіти у контексті потреб сучасного суспільства; на основі сформованості професійно необхідних знань, умінь та якостей забезпечити високий рівень підготовленості студентської молоді до ефективної професійної діяльності. Фізкультурна освіта є невід'ємною частиною професійної освіти, що здійснює підготовку майбутніх фахівців фізичної культури на основі формування у них інтегрованих професійних компетенцій у процесі фахової навчальної та науково-дослідної роботи; психологічних якостей та здібностей, яких вимагають умови професійної діяльності; розвиток інтелектуальних і розумових можливостей, а також самостійності, як риси особистості та креативності при виконанні завдань, оволодіння уміньми до самостійного засвоєння нової інформації та безперервної самоосвіти; удосконалення рухових навичок, необхідних для демонстрації й фізичної страховки учнів при навчанні фізичних вправ, тощо.

**ПЕРСПЕКТИВНИМИ** у цьому напрямі є дослідження освітньо-кваліфікаційних вимог до випускників ВНЗ фізкультурного спрямування, професійних знань, умінь та навичок, необхідних майбутньому фахівцеві фізичної культури.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Aref'yev V.G. Metody'ka vy'kladannya fizy'chnoy kul'tury' v shkoli: navch.posib. / V. G. Aref'yev ; ISDO. – K., 1995. – 136 s.
2. Burenko V.M. Andragogichny'j pidxid do profesijnoyi perepidgotovky' vchy'telya gumanitarnogo profilyu: avtoref. kand. ped. nauk: specz. 13.00.04. – teoriya i metody'ka prof. osvity' / V.M. Burenko. – K., 2005. – 22s.
3. Gry'n'ova V.M. Formuvannya pedagogichnoyi kul'tury' majbutn'ogo vchy'telya (teorety'chny'j ta metody'chny'j aspekty') : avtoref. d. ped. nauk: specz. 13.00.04. – teoriya i metody'ka prof. osvity' / V.M. Gry'n'ova. – K., 2001. – 31s.
4. Dyuky'na L.A. Profesy'onal'naya podgotovka budushhy'x uchy'telej fy'zy'cheskoj kul'tury' v uslovy'yah pry'meneny'ya kollektyvnoho sposobu obucheny'ya : dy'ser. kand. ped.nauk: specz. 13.00.01 – obshhaya pedagogy'ka, 13.00.04 – teory'ya y' metody'ka fy'zy'cheskogo vosp'y'tany'ya, sporty'vnoj treny'rovky' y' ozdorovy'tel'noj fy'zy'cheskoj kul'tury' / Lary'sa Aleksandrovna Dyuky'na. – Cheboksary. – 2000. – 183s.
5. Ignatenko S.O. Pidgotovka majbutnix uchy'teliv fizy'chnogo vy'xovannya do formuvannya moral'ny'x yakostej molodshy'x shkolyariv : avtoref. dy's... kand. ped. nauk / S.O. Ignatenko; Pivdenoukr. derzh. ped. un-t im. K.D.Ushy'ns'kogo. – 2007. – 21 s.
6. Konox A.P. Aktual'ni problemy' profesijnoyi pidgotovky' majbutnix faxivciv iz sporty'vno-ozdorovchogo tury'zmu u vy'shhy'x navchal'ny'x zakladax / A.P. Konox // Pedagogika, psy'xologiya ta med.-biol.probl.fiz.vy'xov. i sportu. – 2005. – №22. – S. 162-167.
7. Krucevy'ch T.Yu. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya : [navch.posib.] / T.Yu. Krucevy'ch. – Ch. 1. – K.: «Olimpijs'ka literatura» – 2008. – 391 s.
8. Пастир Ю.І. Підготовка майбутнього вчителя до соціалізації молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.І. Пастир; Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси, 2010. – 20 с.
9. Суценок Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. д-ра пед. наук: спец. 13.00.04. – теорія і методика проф. освіти / Л.П. Суценок. – К., 2003. – 46с.
10. Український педагогічний словник [уклад. С.У. Гончаренко]. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
11. Хмель Н.Д. Теоретические основы профессиональной подготовки учителя. / Н.Д. Хмель. – Алматы: Ғылым, 1998. – 320 с.
12. Шиян Б. Теорія та методика фізичного виховання школярів : [навч.посіб.] / Б. Шиян. – Ч.1. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – 272 с.
13. <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
14. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
15. [http://uk.wikipedia.org/wiki/Фізична\\_культура](http://uk.wikipedia.org/wiki/Фізична_культура).

УДК 796.01:612

Цап І.Г., Цап М.І.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

### РЕГУЛЯТОРНО-АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ У ДОСВІДЧЕНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ТРЕСОСТІЙКОСТІ

*Мета роботи – визначити регуляторно-адаптивні можливості у досвідчених волейболісток залежно від рівня стресостійкості. Було обстежено 16 висококваліфікованих волейболісток віком 19-25 років за параметрами серцево-дихального синхронізму та індекса регуляторно-адаптивного статусу, які реєстрували в передзмагальному стані і безпосередньо під час змагань. Встановлено, що динаміка параметрів регуляторно-адаптивного статусу дозволяє інтеграційно визначати як рівень стресостійкості, так і регуляторно-адаптивні можливості. У волейболісток в початковому стані регуляторно-адаптивні можливості були оцінені як «високі». При дії стресового чинника у волейболісток з високим рівнем стресостійкості мала місце позитивна динаміка індексу регуляторно-адаптивного статусу, а при помірному рівні стресостійкості – негативна.*

**Ключові слова:** стресостійкість, адаптаційний потенціал, волейболістки.

**Цап І.Г., Цап М.І. Регуляторно-адаптивні можливості у опытных волейболисток в зависимости от уровня стрессостойкости. Цель работы – определить регуляторно-адаптивные возможности у опытных волейболисток в зависимости от уровня стрессостойкости. Было обследовано 16 высококвалифицированных волейболисток в возрасте 19-25 лет по параметрам сердечно-дыхательного синхронизма и индекса регуляторно-**