

інсулінозалежний діабет, остеопороз. Низька рухова активність або сидячий спосіб життя є доведеним чинником ризику їх виникнення та розвитку.

Для організму рухова активність - це фізіологічна потреба. Кожний прояв рухової активності індукує утворення метаболітів, які необхідні для нормального функціонування організму. Для компенсації недостатньої рухливості використовуються оздоровчі фізичні вправи.

Найбільш часто профілактично - оздоровчий ефект пов'язують із застосуванням вправ помірної (аеробної спрямованості ) інтенсивності (К.Купера). У зв'язку з цим отримали широке розповсюдження рекомендації до використання з оздоровчою метою циклічні вправи (біг, їзда на велосипеді, плавання, ходьба та ін). Циклічні вправи втягують в роботу найбільш великі м'язові групи, що вимагають значної кількості кисню і тому розвивають переважно серцево - судинну і дихальну системи .

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за обсягом, потужністю і можливостям займаючихся. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево -судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності .

Рухова активність людини, повинна бути систематичною, але помірної дії, без великих перевантажень і напруг.

Рекомендована частота, тривалість та інтенсивність вправ повинні відповідати можливостям кожної конкретної людини і залежати від вихідного рівня його тренуваності. Ті, хто веде сидячий спосіб життя і неактивні фізично, повинні починати повільно (але регулярно) з нетривалих та не дуже інтенсивних вправ, поступово підвищувати свою тренуваність.

## **ПРОБЛЕМИ ФІНАНСУВАННЯ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ ЛІЗИ В УКРАЇНІ**

*Кірсанов М.В., ст. викладач  
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

У плані розвитку професійного волейболу як такого в Україні серйозні проблеми, тому що команди під загрозою закриття.

Гравці в цьому виді спорту отримують в кращому випадку від 10 до 15 тис. Грн (\$ 353 - 530). За участь у Світовій Лізі потрібно сплатити обов'язковий внесок у розмірі 50 тис. Євро. Керівництво вважає, що українські команди ще не готові кинути виклик іменитим майстрам міжнародного класу.

Недолік фінансування виливається в глобальну проблему, від якої залежить існування команди.

Українські волейболістки поки не дотягують до чемпіонатів світу, але в минулому році їм вдалося здобути перемогу на змаганнях Євроліги. Держава і

меценати готові підтримати дівчат в їх бажанні підняти престиж країни в ще одному виді спорту.

Хоча ситуація із заробітком доволі скрутна, та все ж таки наша країна славиться великою кількістю видатних спортсменів. Україна завжди була багата на волейбольні таланти. Свого часу більше половини гравців збірної Радянського Союзу представляли Україну і вони домагалися вагомих успіхів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи.

З розпадом СРСР наша земля не збідніла на висококласних гравців, от тільки вони, на жаль, в різному віці (як правило, ще в самому юному) залишають межі Батьківщини в пошуках щастя в зарубіжних клубах. Більшість з них, на жаль, приймають інше громадянство, тим самим закриваючи собі шлях до національної збірної України.

З одного боку можна порадіти за наших хлопців, які домагаються великих досягнень на турнірах найпрестижнішого рівня. Але, з іншого боку, дуже шкода, що всі вони не приносять користь національній збірній України, яка ось уже багато років ніяк не може пробитися на фінальний етап чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор.

І це далеко не повний перелік наших волейболістів. Причому тут ще не враховані зовсім молоді гравці, яких ще зі шкільної лави починають «сватати» представники зарубіжних клубів і вже тоді хлопців просто змушують змінювати громадянство. Аналогічна ситуація і з жіночим волейболом. Адже якщо все продовжуватиметься і далі, не бачити нам в цьому виді спорту ніяких успіхів ще багато і багато років.

#### Література:

1. Ермаков С. С. Волейбол Харкова: 1925–2000 гг. Факты и комментарии Харьков : ХГДАИ, 2004. 100 с.
2. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки. Кам'янець- Подільський: Абетка, 2004. 64 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ПРИКЛАДІ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ**

*Курилко М.Ф., доцент*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Метою етапу підготовки до вищих досягнень є створення передумов до максимальної реалізації індивідуальних можливостей в умовах гостроконкурентної спортивної боротьби. Великої уваги на цьому етапі надається плавному розвитку фізичних якостей. Високий рівень фізичної підготовленості вважається однією з найважливіших передумов підвищення спортивної майстерності у подальшому. Стає очевидним, що бажаний ефект може дати тільки комплексний підхід до використання різних засобів