

### Література:

1. Білогур В.Є. Характеристика фізичного розвитку та здоров'я студентів за даними біологічного віку. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Том 36. С.7-20
2. Кузьмін О., Мельник О. Основи менеджменту: підручник. Київ : Академвидав, 2003. С. 11–12.
3. Спортивний менеджмент у США. Sport blog USA. URL: [http://sportmanagm.blogspot.ru/2008/08/blog-post\\_8836.html](http://sportmanagm.blogspot.ru/2008/08/blog-post_8836.html) (дата звернення: 07.11.2022).

## **ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ФАХОВОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Кірсанов М.В.*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Правильно організована рухова активність - найважливіший чинник формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Це тим більше справедливо по відношенню до підростаючого покоління, для яких процеси росту і розвитку є тим морфофункціональним фоном, на якому вплив адекватної рухової активності особливо значимий. Крім того, спортивна підлітків служить ключовим інструментом організації їх дозвілля, що багато в чому визначає їх резистентність до наркогенного зараження та іншими соціально значущими несприятливими впливами навколишнього середовища .

Якщо людина обмежена у цій природній потребі, її природні задатки поступово втрачають своє значення. Бездіяльність губить, і душу, і тіло! Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя.

Тісний зв'язок стану здоров'я та фізичної працездатності з образом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності доведена численними дослідженнями вчених (М.М. Амосов, Г.Л. Апонасенко, В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев та ін.), які свідчать про те, що оптимальна рухова активність у поєднанні із раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективною в подоланні серцево - судинних захворювань, попередженні їх, а також збільшенні тривалості життя.

Здоров'я людини визначається безліччю чинників, проте вирішальне значення серед них належить руховій активності, яка залежить від людини і може бути перетворена нашою волею та наполегливістю. Цей фактор - основний засіб, що використовується у фізичному вихованні та спорті.

Недостатнє рухове навантаження є одним із наріжних каменів у попередженні серцево - судинних та інших захворювань, що включають ішемічну хворобу серця, інсульт, підвищення артеріального тиску,

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