

можливостей, характеризують крайні прояви зазначених напрямів інтенсифікації тренувального процесу.

Проте практика підготовки багатьох чемпіонів і рекордсменів світу, Олімпійських ігор свідчить про те, що своїх результатів вони досягають при значно менших навантаженнях (у ряді випадків у 1,5–2 рази). Обумовлено це, як правило, раціональним використанням природних задатків, значним скороченням обсягу роботи тієї спрямованості, яка у конкретного спортсмена не могла призвести до відчутного приросту функціональних можливостей, використанням передових інформаційних технологій, методів контролю й управління, формуванням ефективних індивідуальних моделей підготовленості та змагальної діяльності.

Підводити спортсмена до параметрів тренувальної роботи, характерним для етапу підготовки до вищих досягнень необхідно поступово, протягом ряду років (8–10 років). Є істотні відмінності в схильності спортсменів різного віку до роботи тієї чи іншої спрямованості. Так, наприклад, підлітки 13–14 років схильні до роботи аеробної спрямованості, а швидко-силові вправи анаеробно-гліколітичного характеру даються їм з великими труднощами. З віком підвищується здатність переносити роботу, що вимагає прояву анаеробних можливостей і швидко-силових якостей. Найвища схильність до швидко-силової й анаеробно-гліколітичної роботи спостерігається у чоловіків 17–21 років, а у жінок 16–19 років.

#### *Література*

1. Алабин В., Алабин А., Бизин В. Многолетняя подготовка юных спортсменов: учеб. пособие. Х.: Основа. 2001. 243 с.
2. Анзаров З, Жуков И. Оптимизация подготовки бегунов на 400 метров. Совершенствование структуры подготовки легкоатлетов высокой квалификации: Сб. науч. тр. М., 2006. С. 6–20.
3. Боген М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям. М., 2003. 52 с.
4. Бондаренко В., Моглин З., Федоров А. Закономерности становления технического мастерства бегунов на 400 метров. Ма. 2003. С.23–28.
5. Борзов В. Ф. Моделирование техники бега с низкого старта спринтеров высокой квалификации. К., 2000. 139 с.

УДК 796.06

*О. Близнюк, студент гр. 301 ФС  
Наук. керівник: Йона Т.В., ст. викладач  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО РУХУ В СЕРЕДОВИЩІ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ**

Спорт українських діаспор у США, Канаді, Австралії та інших країнах Європи є цікавим явищем у світовому спорті з багаторічними та

унікальними традиціями.

Основною метою діяльності організованих спортивних структур західної діаспори є виховання в українській молоді національного духу, її солідарності та обміну в українському середовищі.

У розвитку українського спорту за межами України слід виділити наступні періоди:

- Спорт і гімнастика в таборах для військовополонених під час Першої світової війни (1914-1918);

- Український імміграційний рух у Німеччині та Австрії в перші повоєнні роки (1945-1948);

- Організація спорту серед західноукраїнської діаспори (1955-2000).

Український іммігрантський спорт вперше виник як помітне явище під час Першої світової війни. Цьому сприяли підйом українського спорту на Західній Україні напередодні війни 1914 року та військова депортація великої кількості полонених українців російською армією, а згодом УНР та Українською Галицькою Армією. (УГА). Екстремальні умови життя військовополонених вимагали солідарності для виживання та самоствердження. [1, с. 112].

У концтаборах молоді бійці шукали національну ідентичність. Вони знаходили таку можливість у фізичних вправах. У цьому контексті фізична активність є не лише фактором фізичного вдосконалення, збереження здоров'я, а й символом української єдності, внутрішнього самоствердження та самореалізації.

За даними В. Проходи, у 1914-1918 рр. близько 500 тис. українців з російської армії потрапили в полон до німців та Австро-Угорської імперії. Завдяки діяльності Союзу визволення України десятки тисяч українських вояків були вивезені до українських концтаборів. У Німеччині їх три: у Раштатті, Зальцведелі та Вецларі; один в Австрії: у Фратштадті.

Завдяки великій культурно-просвітницькій роботі саме ці табори військовополонених стали своєрідним навчальним пунктом для розвитку національно свідомої молоді. У культурно-просвітницькому центрі нішу в цих таборах зайняли моторно-спортивні товариства, перше з яких називалося «Січ». Гетьман П. Дорошенко заснований у липні 1916 р. у таборі Фратштадт. Одним із завдань асоціації є підготовка січових інструкторів для організації автомобільних об'єднань в очікуванні їх повернення в Україну. Перед автоспортивними клубами в німецьких таборах стоїть подібне завдання.

Січові табори, на думку українських дослідників імміграції, численні. Наприклад, у лютому 1918 року Фратштадтська Січ налічувала 960 членів.

У березні 1920 року в Німеччині з'явилася січово-сокільська дивізія, схожа на колишні «Галицькі Січі та Соколи».

Протягом 1920-1921 рр. у таборі проходило кілька змагань, які свідчать про надзвичайний рівень спортивних досягнень, особливо в легкій атлетиці. [2, с. 103].

Крім легкої атлетики, спортивні клуби, які здобули значний

авторитет, організовували тренування та змагання з волейболу, тенісу, боксу, велоспорту, плавання тощо.

Деякі українські вояки в чеському таборі в Йосипові, починаючи з квітня 1921 року. Частина українських вояків з Лібереця прибула до Йозефова. У червні 1920 р. з італійських полонених було повернуто близько 900 українських галичан, а також близько 500 вояків з групи генерала Кравеса та херсонської дивізії. Руханкове життя в цьому таборі було не таким активним, як у Яблінніму Німеччині. Однак там було багато любителів спорту, які у вересні 1920 року створили спортивний центр серед стрільців.

Умови в таборі Йозефова були надзвичайно важкими. Проте спортивне життя в цьому таборі тривало. Один із бараків був обладнаний двигуном. Першими розпочали заняття футболісти. Була створена легкоатлетична група з учасників, які займалися бігом на дистанцію та метанням.

Починаючи з осені 1921 р. багато молодих піхотинців покинули табір, щоб навчатися в Празі та Брно. Але до 1923 року в українських таборах існували спортивні клуби.

#### *Література*

1. Вербицький В. А. *Історія фізичної культури та спорту в Україні: [навчальний посібник]*. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2016. 340 с.

2. Козій Ю.С. *Спортивний рух в середовищі українській діаспори С Ш А і Канади / Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2019. Вип. 4. С.50-52.*

УДК 612.7

*Я. Кіндеренко, студентка гр. 301 ФС  
Наук. керівник: Йона Т.В., ст. викладач  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ВПЛИВ МАСАЖУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

Нинішній ритм життя створює відчуття повного розчинення в щоденних турботах, постійних справах і спробах досягти цілей. Через це багато людей сплять не більше 6-7 годин на добу замість рекомендованих 8 годин. Останнє пов'язане з питаннями психічної релаксації, бо без неї неможливо послідовно приймати логічні та обдумані рішення, не кажучи вже про «відчуття життя», особливо в періоди підвищеного психологічного напруження. Потрібний правильний спосіб зняти стрес і звільнити свій розум від поточних думок, щоб мати можливість більш об'єктивно бачити завдання, над якими ми працюємо. Для цього користуються розслаблюючим масажем у виконанні досвідченого майстра.