

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.

Масаж часто асоціюється з вирішенням різних фізичних проблем м'язів, суглобів і хребта. Але варто пам'ятати, що він також може допомогти при багатьох психічних проблемах, включаючи депресію та порушення сну.

В основі змін, які відбуваються під впливом масажу, лежать процеси нашого тіла. Важко повірити, що масаж може зняти стрес, допомогти від депресії та безсоння, почати худнути, і взагалі краще і швидше мислити.

Під час масажу покращується кровообіг по судинах і капілярах, очищаються протоки і видаляються «забруднення» разом із застарілою шкірою на епідермісі. Він також стимулює рух лімфатичної системи, що дозволяє організму виводити токсини і «сміття» по всьому тілу. Це однозначно покращить функцію шкіри, зробить її більш еластичною і в певному сенсі омолодить шкіру.

Коли ми сидимо на одному місці протягом тривалого часу, м'язи спини, шиї та нижньої частини спини починають напружуватися, що може призвести до болю та, можливо, подальших ускладнень. У той же час ікри і стегна також схильні до різних захворювань через недостатню активність і погане кровопостачання в сидячому положенні. Від цього страждає все тіло і навіть мозок. Майстер масажу допоможе позбутися всіх цих неприємностей. У його руках м'язи розслабляються і кров починає максимально ефективно, циркулювати, а різні «забруднювачі» організму видаляються з тканин швидше.

Масаж після тренування також корисний: у м'язах після тренування може бути надлишок молочної кислоти, яка починає «забивати» міжклітини, викликаючи біль і збільшуючи час відновлення. Масаж видаляє надлишок молочної кислоти і стимулює регенерацію м'язових волокон, захищаючи сухожилля від розривів.

Коли ми сидячи, це призводить до застою процесів і накопичення токсинів (продуктів життєдіяльності) по всьому організму. Під час масажу поперемінна дія різних ділянок тіла посилює приплив крові по всьому тілу, що сприяє виведенню «сміття» (як і покращує роботу лімфатичної системи). Крім того, кількість кисню та різних речовин у крові збільшується в результаті реакції нашого мозку на зміни в організмі під час масажу.

Малорухомий стан призводить до застою процесів і накопичення токсинів по всьому організму. Під час масажу поперемінна дія різних ділянок тіла посилює приплив крові по всьому тілу, що сприяє виведенню «сміття». Крім того, кількість кисню та різних речовин у крові збільшується в результаті реакції нашого мозку на зміни в організмі під час масажу. Завдяки високій концентрації капілярів у легенях покращується газообмін, що дозволяє робити більш глибокі вдихи з меншою інтенсивністю в стані спокою. Фактично, під дією масажу кровоносні судини стають більш еластичними, тим самим запобігаючи інсультам та різним захворюванням серцево-судинної системи.

Масаж позитивно впливає на нервову систему організму, в результаті чого виникає відчуття легкості, розслаблення і задоволення. Це тому, що в нашій шкірі є тисячі рецепторів, а також реакція господаря на тіло. За

допомогою правильних рухів тіло стимулює вироблення так званих «гормонів щастя» (дофаміну та серотоніну). Більшість людей відчувають підвищення рівня «гормонів щастя» більше ніж на 30% після масажу.

Важливо пам'ятати, що відкладення солей у суглобах, порушення кровообігу та розтягнення м'язів також можуть призвести до запалення нервових закінчень, а правильний і регулярний масаж може зменшити або усунути ці проблеми.

Цікаво, що після масажу люди відчувають себе розслабленими, а також зарядженими енергією та мотивованими діяти. Ці ефекти безпосередньо пов'язані з типом масажу, який використовує майстер. Саме його дії змушують організм виробляти речовини, які можуть різною мірою впливати на наше самопочуття та настрій.

Численні дослідження показали, що під час релаксаційного масажу організм як дорослих, так і дітей починає активно виробляти два «гормони щастя» (серотонін і дофамін), в деяких випадках кількість в крові збільшується більш ніж на 30%), при цьому значно знижує рівень кортизолу (гормону організму, який викликає надмірну вагу, а також результат хронічного стресу або хронічного розумового перевантаження. В результаті масажу концентрація крові в окремих випадках падає більш ніж на 30%).

Важливо, що серотонін в нашому організмі є «гормоном сну», основним джерелом, за допомогою розслаблюючого масажу сон стає міцнішим та ефективнішим, та засинати ви починаєте швидше та легше.

Підтвердженням останнього є той факт, що під час масажу в нашому мозку починають з'являтися дельта хвилі, які характерні для людини під час засинання і глибокого сну. Двічі на тиждень масаж, який виконує досвідчений гуру, може допомогти позбутися від хронічної депресії і відновити здатність швидко засинати.

Люди створені не для того, щоб весь час бути в напруженні, оскільки це може призвести до стресу та гормонального дисбалансу, до багатьох проблем зі здоров'ям. Але часто доводиться слідувати занадто напруженому ритму життя. У цьому випадку масаж стане «чарівною паличкою», дозволяючи впевнено та безтурботно долати життєві труднощі.

Література

- 1. Полянська О.С. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / За ред. В.В. Клапчука, О.С. Полянської. Чернівці: Прут, 2006. 208 с.*
- 2. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. / О.П. Романчук. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. 206 с.*