

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТУ

### ІВАН БОБЕРСЬКИЙ – БАТЬКО УКРАЇНСЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

*Богдан Лісовський,  
ІІ курс, факультет фізичного  
виховання і спорту.  
Науковий керівник –Тягур Р.С.,  
кандидат педагогічних наук, доцент.*

Ім'я одного з піонерів українського сокільства, руханки (гімнастики) і спорту – професора Івана Боберського – все впевненіше звучить в історії народної культури Галичини.

Іван Боберський позитивно ставився до спорту. Це пов'язано з тим, що частину своїх студентських років він провів в Австрії. В 90-і роки минулого сторіччя Австрія (саме тоді вчився молодий Боберський) була одним з найбільш відомих атлетичних центрів Європи. Добре знання німецької мови надавало Боберському можливість познайомитись із різноманітною літературою з питань атлетики, фізичного виховання, яка була широко розповсюджена в Австрії в ті часи. Все це сприяло формуванню поглядів Боберського на спорт.

Коли молодий Боберський повернувся із закордону на батьківщину, український сокільський рух робив в Галичині тільки перші кроки, спорту майже зовсім не було. Тому, не випадково свої перші зусилля на ниві фізичного виховання Іван Боберський почав з пропанди ідей спорту, створивши вже в 1903 році перший спортивний гурток. За короткий час Іван Боберський став досить помітною особою в сокільському русі, вже в 1909 році його обирають головою “Сокола-Батька”. На цій посаді Іван Боберський був до 1914 року.

Як згадує І.Франко у своїй книзі “Історія та теорія руханки” Боберський “вніс у товариство нову хвилю солідарної праці нечуваного розмаху. Бере активну участь в працях різних секцій і в старшині; власним прикладом заохочує байдужих, організовує пожежні курси й руханкові вечори...”

Протягом короткого часу професор видає багато методичної літератури з фізичного виховання. У 1907 році з ініціативи Іван Боберського починають виходити “Сокільські вісті”, пізніше “Вісті із Запорожа” – орган українського сокільства. Саме в цих виданнях І.Боберський заявляє про себе, як ідеолога українського сокільства. Його ідейні настанови у формі гасел та кличів виділяються своєю свіжістю, лаконічністю, вмінням відмічати суттєві риси людського характеру, явищ та подій.

І.Боберський автор десять заповідей Українського Сокола, він залишив яскравий слід в історії не тільки фізичного руху, але і всього суспільно-політичного процесу Західної України. Більшість його гасел стали крилатими і надихали на подвиг не одне покоління борців за незалежність.

Особа професора Боберського була помітна в культурному житті Галичини. Не менший слід залишив "батько українського тіловиховання" і в теренах далекої Канади. Для нас, нащадків, сторінки його життя стануть прикладом відданості рідному народові, боротьбі за його культурний розвиток, розширять процес національного відродження в сфері спорту. Нам, сучасному поколінню, необхідно зібратися зберегти той дорогоцінний скарб, що залишив І.Боберський, оскільки доки буде жити нація, доти вона буде боротися за своє існування і доти будуть цінні ідейні настанови великого українця Івана Боберського.

1. Франко І. Історія і теорія руханки. – Коломия-Львів, 1923
2. Спорт і національне відродження. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 120-літтю від дня народження професора Івана Боберського. – Львів, 1991
3. Андрухів І.О. Західноукраїнські молодіжні товариства "Сокіл", "Січ", "Пласт", "Луг". – Івано-Франківськ, 1992.
4. Ващеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. – Львів, 1996.

## ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВЛЮЮЧИХ ЗАСОБІВ У ТРЕНУВАННІ ПЛАВЦІВ

*Надія Карачевська,*  
IV курс, факультет фізичного  
виховання і спорту.  
Науковий керівник – *Полатайко Ю.О.*,  
кандидат біологічних наук, доцент.

Фізичне навантаження і відновлення працездатності являються складовими частинами тренувального процесу, тому пошук ефективних засобів відновлення, стимуляції працездатності і покращення адаптаційних процесів відіграє важливу роль у взаємній співпраці спортсменів, тренерів і науковців.

Процеси відновлення повинні здійснюватись переважно природнім шляхом, а в випадку необхідності їх можна прискорити медикаментозними засобами. Здатність до відновлення працездатності, як і здатність переносити великі навантаження, піддається тренуванню, тому відновлювальні процедури краще використовувати комплексно.

«Активний відпочинок після м'язевої діяльності у вигляді комбінованого масажу помітно сприяє прискоренню відновлювальних