

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

процесів, здійснюючи аутогенний вплив, ефективність якого має важливе значення для підтримання працездатності в умовах наростаючої втоми.»[1].

В тижневому мікроциклі напередодні дня відпочинку рекомендується використовувати сухоповітряну баню-сауну, на вплив якої найвища позитивна реакція настає через добу. »В період інтенсивних тренувань плавцям рекомендується використовувати сауну, в якій температура повітря повинна бути в межах 90 градусів з відносною вологістю 5-15 %» [2], через 1-2,5 години після навантаження, після чого підвищуються показники фізичної працездатності швидко-силового характеру вже через 24 години після термонавантаження.

Систематичне варіативне застосування фізичних засобів відновлення (ручний масаж, гідромасаж, вібраційний, сегментарний масаж і ін.) у тісному взаємозв'язку з тренувальним процесом створює найбільший ефект.

У випадках, коли «напруження функціональних систем переходить фізіологічні норми, використання комплексу вітамінів С і Р – галаскорбіну є ефективним для підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів після великих фізичних навантажень.»[3]. Покращенню працездатності плавців сприяє попереднє насичення організму аскорбіновою кислотою в сумарній дозі до 400 мг перед тренувальним заняттям на протязі 9-10 днів зимою і весною. Після закінчення змагань на довгі дистанції спортсменам рекомендується багата вмістом калію дієта або вживання хлористого калію по 0,5-1,0 г 3-4 рази на день, а перед стартом при напруженій м'язевій діяльності доцільно вводити його додатково з глюкозою. В умовах змагань рекомендується одноразове вживання ударних доз вітамінів С, В₁₂, Е.

Позитивний вплив на процеси відновлення мають природні препарати – мед, курага, горіхи, чорна смородина.

Препарати адаптогену елеутерококу підвищують фізичну, розумову і спеціальну працездатність спортсменів, а також сприяють покращенню адаптаційних можливостей киснево-транспортної системи до тренувальних навантажень.

До засобів відновлення працездатності відносяться аутотренінг, довільне розслаблення м'язів, а також паузи саморегуляції, використання яких перед тренуванням мобілізує резервні можливості організму, прискорюючи процеси впрацьовування, а після тренування сприяє швидкому переключенню на іншу роботу чи раціональному відпочинку.

В теорії і практиці фізичної культури і спорту існує велика кількість різноманітних засобів, методів і прийомів, які забезпечують створення оптимальних умов для прояву працездатності і її відновлення після фізичних навантажень за умови врахування індивідуальних особливостей спортсменів.

1. Волков В.М., Путило В.Н. Исследование эффективности различных вариантов отдыха в условиях нарастающего утомления//Теория и практика физической культуры. – 1970. – №7. – С.32.

2. Соболевский В.И., Шухардин И.О. Применение сауны как восстановительного средства в период интенсивных тренировок пловцов//Плавание. – М.:Физкультура и спорт, 1980. – Вып.1. – С.16.

3. Моногаров В.Д., Платонов В.Н., Строевая Л.Н., Шамрай Е.Ф. Влияние комплекса витаминов С и Р (галаскорбина) на эффект тренировочного процесса у пловцов//Теория и практика физкультуры. – 1974. – №4. – С.28.

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ

*Андрій Кривоніс,
IV курс, факультет фізичного
виховання і спорту.
Науковий керівник –Гуменюк Г.М.,
асистент.*

В Україні, як і в інших країнах світу, історично склалася своя система виховання, яка максимально враховує національні риси і самобутність українського народу. Нині, спираючись на глибинні національно-виховні традиції свого народу, національна система виховання поступово відроджується.

Національне виховання найбільш повно відповідає потребам відродження України, головною метою якого, на сучасному етапі становлення та розбудови нашої держави, є передача молодому поколінню соціального досвіду, багатства духовної культури, його національної ментальності, свєрідності світогляду і на цій основі формування особистісних рис громадянина України.

Найголовнішою громадянською рисою особистості є сформованість національної самосвідомості, патріотичних почуттів до рідної землі, свого народу, готовності до праці в ім'я України [№1; с.32].

Спираючись на найбільш загальні філософські положення та конкретно-наукові дослідження людської самосвідомості, педагогіка розглядає проблеми національної самосвідомості з практичної точки зору, тому в навчально-виховному процесі школи впроваджуються нові форми і засоби роботи, що сприяють цьому напрямку.

Серед різноманітних засобів формування національної самосвідомості важливе місце належить туристично-краєзнавчій роботі.

За словами О.І.Потапенка, В.І.Кузьменка, національна самосві-