

УМСА



**СПОРТОВНИЙ
ДОВІДНИК
1946-47**

Обкладинка художника Едварда Козака

СПОРТОВИЙ ДОВІДНИК

на 1946/47

роки

На пам'ять
дорогому брату

„Ког і туго,
але
всє не так
дишо скористаюш.

Вільден 19²⁰/_{ХІ} 48 р.

РЕГЕНСБУРГ

1946

твій брат Віктор.

ЛИПЕНЬ 31 день

Н. Ст. Дні	українські свята	латинські свята
1 18	П Мч. Леонтія	Теодорика
2 19	В † Ап. Юди Тад.	Пос. Пр. Д.
3 20	С Сщмч. Методія Пат.	Анатолія
4 21	Ч Мч. Юліяна Тарс.	Йосифа Б.
5 22	П Сщмч. Евсевія	Антонія
6 23	С Мч. Аґрипіни	Домініка
7 24	Н Різдво Ів. Хрест. Гл. 3	4. нд. по 3. С.
8 25	П Препмч. Февронії	Елисавети
9 26	В Преп. Давида	Кирила
10 27	С Преп. Самсона	Амелії
11 28	Ч Пер. мощ. Кир. й Ів.	Пія папи
12 29	П Верх. Ап. Петра й Павла	Івана Гв.
13 30	С Соб. 12 Апостолів	Маргарити
14 1	Н Лип. 5. нд. по Зісл. Гл. 4	5. нд. по 3. С.
15 2	П Безср. Косми й Дам.	Генриха
16 3	В † Пол. ризи Пр. Бог.	Олексія
17 4	С Мч. Якинта	Пр. Д. Мар.
18 5	Ч † Ап. Кир. і Мет.	Симона
19 6	П † Преп. Атан. Ат.	Вінкентія
20 7	С Преп. Томи й Акак.	Чеслава
21 8	Н 6. нд. по Зісл. Гл. 5	6. нд. по 3. С.
22 9	П Преп. Панкратія	Пракседи
23 10	В † Преп. Антон. Печ.	Аполінарія
24 11	С Мч. Евф., кн. Ольги	Христини
25 12	Ч Мч. Прокла	Кунегунди
26 13	П Соб. Арх. Гавриїла	Якова
27 14	С Ап. Якили	Анни М.
28 15	Н † Волод. Вел. Гл. 6	7. нд. по 3. С.
29 16	П Сщмч. Атиногена	Марти
30 17	В Вмч. Марини	Урбана
31 18	С Муч. Якинта й Ем.	Ігнатія з Л.

Л И П Е Н Ь

Нам сонце всміхасться, зорі цвітуть,
З грудей наших рине завзяття і сила...
Нікому ніколи в житті не дамо
Орлині приборкати крила.

С. Довгаль.

Наше минуле:

- 7. 7. 1651. Бій під Берестечком.
- 8. 7. 1709. Полтавська битва.
- 15. 7. 1834. Відкрито університет св. Володимира в Києві.

Спортовий провід, поучники та їх завдання.

Кожне руханково-спортове товариство повинно очолювати енергійний провід, який в першу чергу повинен бути прикладом для членів товариства.

Провід ставить собі на меті залучити (втягнути) до праці якнайнирші кола громадянства. Він несе моральну відповідальність перед своєю нацією, а його обов'язком є виховати з молоді дисциплінованих членів своєї нації.

Провід добирає собі на допомогу фахових поучників. Крім навчання, поучник повинен: скласти план праці, дбати про спортове приладдя, поділити членів на групи відповідно до віку і рівня підготованости, організувати і вести змагання.

Спосіб навчання повинен викликати серед членів гуртка зацікавлення, охоту та любов до спорту. Щоб поживити лекції тіловиховання треба їх провадити групами в формі змагань, особливо коли на дворі холодно. Вправи робити слід якомога більше на свіжому повітрі. Рухівні треба добре провітрювати після кожної лекції і часто та ґрунтовно чистити. Короткі й теплі купелі після інтенсивних вправ усувають втому і розвільнюють м'язи. Сильні тілом і душею станьмо всі готові на старт.

СЕРПЕНЬ 31 день

Н. Ст. Дні українські свята		латинські свята
1	19 Ч Преп. Макрини	Петра в ок.
2	20 П † Прор. Ілїї	Альфонса
3	21 С Преп. Симеона	Стефана
4	22 Н 8. нд. по Зісл. Гл. 7	8. нд. по 3. С.
5	23 П Муч. Трофима й інш.	Мат. Б. Сн.
6	24 В † Бориса та Гліба	Преобр. Г.
7	25 С † Усп. св. Анни	Каєтана
8	26 Ч Сщмч. Ермолая	Еміліяна
9	27 П † Вмч. Панталеїмона	Романа
10	28 С Ап. Прохора й інш.	Лаврентія
11	29 Н 9. нд. по Зісл. Гл. 8	9. нд. по 3. С.
12	30 П Ап. Сили й інш.	Кляри
13	31 В Прав. Евдокима	Іполіта
14	1 С Проісх. Ч. Хр. 7 муч. М.	Евзевія
15	2 Ч Пер. мощ. св. Стеф.	Усп. М. Б.
16	3 П Преп. Ісаакія	Йоакима
17	4 С 7 мол. в Ефесі	Якінта
18	5 Н 10. нд. по Зісл. Гл. 1	10. нд. по 3. С.
19	6 П Господ. Преображення	Івана
20	7 В Преп. Дометія	Бернарда
21	8 С Ісп. Еміліяна	Іванни
22	9 Ч † Ап. Матія	Тимотея
23	10 П Мч. Лаврентія	Филипа
24	11 С Мч. Евпла	Вартоломея
25	12 Н 11. нд. по Зісл. Гл. 2	11. нд. по 3. С.
26	13 П Ісп. Максима	Людвика
27	14 В Прор. Міхей	Зефірина
28	15 С Успення Пр. Богородиці	Августина
29	16 Ч Пер. нер. обр. Іс. Хр.	Ус. гол. Ів. Хр.
30	17 П Мч. Мирона	Рожі з Л.
31	18 С Муч. Флора й Лавра	Раймунда

С Е Р П Е Н Ї

Ось з'явилися на площах...

Що за мужні лиця в них!

О, ті певно розторощать

Воротів своїх грізних!

Наше минуле:

14. 8. 1581. Поява на світ »Острозької Біблії«.

25. 8. 1698. Помер тетьман Петро Дорошенко.

7. 8. 1819. Народився український письменник
Пантелеймон Куліш.

8. 8. 1834. Народ. Юрій Федькович.

25. 8. 1843. Пом. письм. Гр. Квітка-Основ'яненко.

Гра в кошівку (вказівки для поучників).

Крайною кошівки є Америка, і американці тримають пальму першости світу у цій грі. На європейському континенті першуними кошівки є балтійські народи, зокрема литовці. В Литві ця гра є національним спортом, а таблиці з кошами можна бачити не тільки на спортових майданах, а й у маленьких селах — при дорогах, на деревах.

Ця гра виробляє бистрість ума і затруднює усі м'язи людини. Коли візьмемо під увагу малий простір грища, а учасників підчас гри багато (бож правила гри позволяють змінити грачів в часі гри) тоді користь є подвійна.

Навчання гри в кошівку треба вести систематично. Найперше треба навчити учасників метів і хопів м'яча в місці і русі без кошів, опісля метів до коша, а щойно по опануванні цього приступити до самої гри, пояснення правил і тактики гри.

1. Кидання і хватання м'яча.

Учасників розставляємо на дистанції і в інтервалі 5 метрів у два р'яди.

а) Кидання м'яча обома руками з-перед прудей до рук противника. Той ловить м'яч нахопом і кидає далі по черзі аж до кінця рядів. Поучник стежить за

ВЕРЕСЕНЬ 30 днів

Н. Ст. Дні	українські свята	латинські свята
1 19 Н	12. нд. по Зісл. Гл. 3	12. нд. по 3. С.
2 20 П	Прор. Самуїла	Стефана
3 21 В	Ап. Тадея	Ізабелі
4 22 С	Муч. Агатоніка й інш.	Розалії
5 23 Ч	Мч. Лупа	Лаврентія
6 24 П	Сщмч. Евтиха	Захарії
7 25 С	Ап. Вартол. і Тита	Регіні
8 26 Н	13. нд. по Зісл. Гл. 4	Різд. Пр. Бог.
9 27 П	Преп. Пімена	Горгонія
10 28 В	Преп. Мойсея й Авг.	Мик. з Т.
11 29 С	† Усікн. гол. Ів. Хр.	Прота
12 30 Ч	Архієп. Олександра	Ім. М. Б.
13 31 П	† Пол. п. Пр. Богор.	Филипа
14 1 С	Вер. † Поч. Ц. Року	В о з д в. Ч. Х р.
15 2 Н	14. нд. по Зісл. Гл. 5	14. нд. по 3. С.
16 3 П	Сщмч. Антима	Корнилія
17 4 В	Сщмч. Вавили	Лямберта
18 5 С	Прор. Захар. і Елис.	Йосифа з К.
19 6 Ч	Спом. Чуда Арх. Мих.	Януарія
20 7 П	Мч. Созонта	Евстахія
21 8 С	Різдво Пр. Богородиці	Матея
22 9 Н	15. нд. по Зісл. Гл. 6	15. нд. по 3. С.
23 10 П	Муч. Мінодори й інш.	Теклі
24 11 В	Преп. Теодори	Володислава
25 12 С	Сщмч. Автонома	Аврелія
26 13 Ч	Пам. Обн. Храма	Кипріяна
27 14 П	Воздв. Чесн. Хреста	Косми й Дам.
28 15 С	Вмч. Нікити	Вячеслава
29 16 Н	16. нд. по Зісл. Гл. 7	Арх. Михаїла
30 17 П	Муч. Соф. В. Н. Л.	Ероніма

В Е Р Е С Е Н Ь

Гей на весла, щоб понесла
Буря човен на простір,
Не свавільний вітер вільний
Гонить хвилі вздовж і вшир.

Г. Чупринка.

Наше минуле:

1. 9. 1722. Народ. укр. філ. Григорій Сковорода.
10. 9. 1769. Народ. Іван Котляревський (батько нової укр. літератури).
9. 9. 1863. Народ. письм. Борис Грінченко.
5. 9. 1864. Нар. письм. Михайло Коцюбинський.
29. 9. 1866. Народ. в Холмі укр. історик Михайло Грушевський.

Гра в кошівку (продовження).

киданням і хватанням, вразі потреби користує хибн. Коли учасники опанують кидання і хватання, тоді можна цю вправу переводити у формі змагань. В рядах треба розчислитись по два. Одинки є одною, а двійки другою партією. На початку м'яч тримають обидва чолові грачі: один — від двійок і один — від одинок. На свисток поучника змагання починаються. М'яч іде по черзі від учасника до учасника аж до кінця і скоро повертається тим самим шляхом до першого;

- б) Кидання м'яча обома руками з над голови;
- в) Кидання м'яча обома руками з правої сторони (м'яч тримати на висоті правого вуха);
- г) Кидання м'яча обома руками з лівої сторони (м'яч тримати на висоті лівого вуха);
- д) Кидання м'яча обома руками з правого боку знизу (м'яч на висоті правого бедра);
- е) Кидання м'яча обома руками з лівого боку знизу (м'яч на висоті лівого бедра);
- ж) Кидання м'яча обома руками з-поміж ніг;

ЖОВТЕНЬ 31 день

Н. Ст. Дні	українські свята	латинські свята
1 18 В	Еп. Евменія	Ремігія
2 19 С	Мч. Трофима	Анг. Хорон.
3 20 Ч	Вмч. Евстахія	Кандида
4 21 П	Ап. Кондрата	Франца Сер.
5 22 С	Сщмч. Фоки	Плакиди
6 23 Н	17. нд. по Зісл. Гл. 8	17. нд. по 3. С.
7 24 П	Первомч. Теклі	М. Б. Рожан.
8 25 В	Преп. Евфросин.	Бригіди
9 26 С	† Ів. Богослова	Людвика
10 27 Ч	Мч. Калістрата	Франца Б.
11 28 П	† Преп. Харитона	Еміліяна
12 29 С	Преп. Киріяка	Максиміліяна
13 30 Н	18. нд. по Зісл. Гл. 1	18. нд. по 3. С.
14 1 П	Покр. Пр. Богор.	Калікста
15 2 В	Ощмч. Кипріяна	Тереси
16 3 С	Сщмч. Діонісія Ар.	Герарда
17 4 Ч	Сщмч. Еротея	Маргар. Ал.
18 5 П	Мч. Харитини	Луки
19 6 С	† Ап. Томи	Петра з Альк.
20 7 Н	19. нд. по Зісл. Гл. 2	19. нд. по 3. С.
21 8 П	Преп. Пелагії	Уршулі
22 9 В	† Ап. Якова Алф.	Кордулі
23 10 С	Муч. Евлампія і Евл.	Северина
24 11 Ч	Ап. Филипа	Рафаїла
25 12 П	Муч. Прова й інш.	Криспіна
26 13 С	Муч. Карпа й інш.	Лукіяна
27 14 Н	Христа Царя, Гл. 3	Христа Царя
28 15 П	Преп. Евтимія	Сим. й Тад.
29 16 В	Мч. Лонгіна	Наркиса
30 17 С	Прор. Осії	Альфонса
31 18 Ч	† Ап. Луки Ев.	Вольфганга

Ж О В Т Е Н Ь

Я на гору круту, Крем'яную
Буду камінь важкий підіймать,
І несучи вагу ту страшную,
Буду пісню веселу співать.

Л. У к р а ї н к а.

Н а ш е м и н у л е :

29. 10. 1794. Помер філософ Григорій Сковорода.
13. 10. 1866. Помер поет П. Гулак-Артемівський.
10. 10. 1893. Помер укр. байкар Леонід Глібів.
6. 10. 1918. Відкрито Укр. Держ. Університет
у Києві.

Гра в кошівку (продовження).

- з) Кидання посередньо з жозла, при чому м'яч відбившись від долівки повинен попасти просто в руки другого гравця на висоті між бедрами і грудьми.

Всі ці кидання можна вправляти також в колесі (по обводі колеса) без поучника або з поучником, який стоїть в середині і подає учасникам м'яч по черзі, або на викидки.

Всі ці кидання можна переводити у формі змагань, очевидно коли учасники опанують кидання й хватання. При всіх кидках з долини великі пальці мають бути звернені в напр'ямі киду м'яча.

2. Кидання й хватання в русі.

При киданнях і хватаннях в русі слід обов'язково звернути увагу учасників на те, що не можна робити більше як два кроки, при чому перший крок числиться від тої хвилини, коли учасник одержав м'яча. При киданнях і хватаннях в русі гравців розставляємо в коло і йдемо, а опісля біжимо вправо або вліво. В русі виконуємо всі попередньо вивчені кидання і хватання.

3. Киди одною рукою.

Ці киди вправляємо насамперед на місці, а потім в русі. Учасників розставляємо колесом.

Л И С Т О П А Д 30 днів

Н. Ст. Дні українські свята	латинські свята
<p>1 19 П Прор. Йоїла 2 20 С Вмч. Артемія</p>	<p>Всіх Святих З а д. д е н ь</p>
<p>3 21 Н 21. нд. по Зісл. Гл. 4 4 22 П Еп. Аверкія 5 23 В † Ап. Якова 6 24 С Муч. Арети й інш. 7 25 Ч Муч. Марк. й Март. 8 25 П Вмч. Димитрія 9 27 С Мч. Нестора</p>	<p>21. нд. по 3. С. Карла Бор. Зах. і Ел. Леонарда Никандра Готфрида Теодора</p>
<p>10 28 Н 22. нд. по Зісл. Гл. 5 11 29 П Преп. Анаст. Римл. 12 30 В Муч. Зиновія і Зин. 13 31 С Ап. Стахія і інш. 14 1 Ч † Косми й Дам'яна 15 2 П Мч. Акиндина 16 3 С Преп. Йоанікія В.</p>	<p>22. нд. по 3. С. Мартина Март. папи Станисл. К. Йосафата Леопольда Едмунда</p>
<p>17 4 Н 23. нд. по Зісл. Гл. 6 18 5 П Мч. Галактіона 19 6 В Ісп. Павла 20 7 С Мч. Ерона 21 8 Ч Соб. св. Арх. Михаїла 22 9 П Муч. Онис. і Порф. 23 10 С Ап. Ераста й інш.</p>	<p>23. нд. по 3. С. Адона Елисавети Фелікса Жертв. П. Д. М. Кикилії Климентя</p>
<p>24 11 Н 24. нд. по Зісл. Гл. 7 25 12 П † Сщмч. Йосафата 26 13 В † Івана Зол. 27 14 С † Ап. Филипа 28 15 Ч Мч. Самона 29 16 П † Ап. Матея Ев. 30 17 С Еп. Григорія</p>	<p>24. нд. по 3. С. Катерини Конрада Валеріяна Мансвета Сатурніна Андрія</p>

Л И С Т О П А Д

Навіть як мали б вас на хресті розп'ясти
Чи на вік закути в леза сталеві,
Коли схочуть ваші святощі забрати
Киньте ворогам коротко: »ні!«

Д у р б а к.

Н а ш е м и н у л е :

- 6. 11. 1811. Народ. поет Маркіян Шашкевич.
- 10. 11. 1838. Помер письм. Іван Котляревський.
- 13. 11. 1838. Нар. письм. Іван Нечуй-Левицький.
- 16. 11. 1863. Народ. письм. Ольга Кобилянська.
- 19. 11. 1918. Відкрито в Києві Укр. Акад. Наук.

Гра в кошівку (продовження).

При кидах правою рукою луком з-під голови учасники звернені лівим раменем до поучника і, навпаки при кидах лівою рукою луком з-над голови учасники звернені правим раменем до поучника, який ловить м'яч і подає по черзі учасникам. На киди одною рукою треба визначити найбільше часу, щоб грачі за своїли їх як слід.

4. Навчання козлування.

Грачів розставляємо двома р'ядами на віддалі 10—20 метрів один проти одного. Перший грач з першого ряду починає козлувати, зближуючись до першого грача другого ряду. Зблизившись, затримується на обох ногах і віддає (кидає) йому м'яч. Сам іде на кінець другого р'яду. Тоді новий грач і всі інші наслідують першого по черзі.

5. Метання м'яча до коша.

Є два види метів (кидань) до коша, а саме: безпосередній — прямо на кіш і посередній — по відбиттю м'яча від таблиці. Кидання до коша починаємо спершу з місця, а потім на ходу і з розбігу. Поучник показує як кидати. Навчивши кидати м'яч спереду переходить до кидань на кіш з боків як з правої так і з лівої сторони.

ГРУДЕНЬ 31 день

Н. Ст. Дні українські свята	латинські свята
1 18 Н 25. нд. по Зісл. Гл. 8 2 19 П Прор. Авдія, мч. Варлаама 3 20 В Преп. Григорія 4 21 С Введ. в Хр. Пр. Богор. 5 22 Ч Ап. Филимона 6 23 П Амфілохія і Григорія 7 24 С Вмч. Катер. і Мерк.	1. нд. Адвенту Габіяни Франца Кс. Варвари Сави Николая Амвросія
8 25 Н 26. нд. по Зісл. Гл. 1 9 26 П Преп. Аліпія 10 27 В Вмч. Якова Перс. 11 28 С Препмч. Стефана 12 29 Ч Муч. Парам. і Філум. 13 30 П † Андрея Перв. 14 1 С Груд. Прор. Наума	Неп. Зач. П. Д. М. Леокадії Мелхіяда Дамасія Олександра Лукії Спиридїона
15 2 Н 27. нд. по Зісл. Гл. 2 16 3 П Прор. Софонія 17 4 В Вмч. Варв., Ів. Дам. 18 5 С † Сави Осв. 19 6 Ч Николая Архієп. Чуд. 20 7 П Еп. Амвросія Мед. 21 8 С Преп. Патапія	3. нд. Адвенту Аделяйди Лазаря Граціяна Немесія Теофіля Томи
22 9 Н Неп. Зач. Пр. Богор. Гл. 3 23 10 П Муч. Мини, Ерм., Евгр. 24 11 В Даниїла Стовпн. 25 12 С Преп. Спиридїона 26 13 Ч † Муч. Евстр., Авкс., і інш. 27 14 П Муч. Тирса, Левкія 28 15 С Сщмч. Елевтерія	4. нд. Адвенту Вікторії Ад. й Еви Христ. Різдво Стефана Івана Діт. убит. в В.
29 16 Н Нд. св. Праотців. Гл. 4 30 17 П Прор. Даниїла і 3 мол. 31 18 В Мч. Севастіяна	Нд. по Р. Євгенія Сильвестра

Г Р У Д Е Н Ї

Хоч страшна зима лютує,
Заметіль у лица б'є,
Ген на шпильях він мандрує
На обличчі радість є.

Наше минуле:

1. 12. 1778. Помер останній кошовий Запорізької Січі П. Кальнишевський.
24. 12. 1873. Заснування Наукового Товариства ім. Шевченка у Львові.
6. 12. 1878. Народився поет О. Олесь.

Гра в кошівку (продовження).

6. Кидання м'яча до коша з півоборотом.

Гравець козлує м'яч з правої сторони коша на ліву сторону. Потім обертається від або до таблиці (вліво або вправо) кидає м'яч до коша з підскоку в повітрі. Далі іде кидання м'яча цілою групою розставленою колом під кошем. Перший кидає м'яч. Другий підбігає, ловить м'яч і також кидає його. Те саме роблять інші учасники. Учасники при цій вправі є цілий час в русі по колі. М'яч не повинен падати на долівку. Коли це стається ще, то вважається, що кидання і хватання ще як слід не опановані. Щойно досконало опанувавши техніку слід переходити до властивої гри. Поучник розставляє дві групи (дружини), повчає хто кого має крити. Як звичайно наступ (крилові) криє оборонців свого противника, а середній криє середнього. Оборонці криють напад противника. Під час гри поучник повинен звернути найбільше уваги на криття. Коли бачить, що якийсь гравець не криє чи десь плутається по грищі, повинен негайно перервати гру і спитати гравця, кого він криє. Коли незалежно від цього гравці не криють своїх противників, тоді треба перевести відповідний тренаж без кошів.

Н. Ст. Дні українські свята	латинські свята
1 19 С труд. 1946. Муч. Боніф. 2 20 Ч Свмч. Ігнатія Богоноса 3 21 П Мч. Юліаній 4 22 С Вмч. Анастасій	Новий Рік 1947 Макарія Геновефи Тита
5 23 Н Неділя св. Отців. Гл. 5. 6 24 П Нав. Різдва, св. Євгенії 7 25 В Христове Різдво 8 26 С Соб. Пр. Богор., Йос. 9 27 Ч Первмч. Стефана 10 28 П 20 тис. муч. в Ніком. 11 29 С Дітей уб. у Вифлеемі	Телесфора Трьох Королів Валентина Северина Юліяна Агатона Альойсія
12 30 Н Нд. по Різд. Мч. Ан. Гл. 6. 13 31 П Прп. Меланії 14 1 В Н. Р. 1947. Об. Г. В. В. 15 2 С Сильвестра папи 16 3 Ч Прор. Малахії 17 4 П Собор св. 70 Апост. 18 5 С Нав. Богоявл., Теоп. і Т.	1. нд. по 3 к. Вероніки Іларія Павла Пуст. Маркеля Антонія Вел. Приски
19 6 Н Господ. Богоявлення. 20 7 П Соб. св. Іоана Хрестителя 21 8 В Преп. Юрія і Еміліяна 22 9 С Мч. Полієвкта 23 10 Ч Св. Григорія Нісійського 24 11 П † Преп. Теодосія 25 12 С Мч. Татіяни, св. Сави	2. нд. по 3. к. Аскалона Агнети Вінкентія Обр. Д. М. Тимотея Нав. Ап. Павла
26 13 Н Нд. по Просв. Гл. 8. 27 14 П Отців уб. в Сін. 28 15 В Преп. Павла й Івана 29 16 С Покл. ок. ап. Пет., св. Л. 30 17 Ч † Преп. Антонія Великого 31 18 П Св. Атаназія і Кирила	3. нд. по 3. к. Іоана Зол. Юліяна Франца С. Мартини Петра з Н.

С І Ч Е Н Ї

На лещатах, мов на крилах,
Гордо мчімо до мети!
Жваво б'ється кров у жилах,
О перемога, моя ти!

Наше минуле:

- 11. 1. 1647. Помер митр. Петро Могила.
- 2. 1. 1649. В'їзд Б. Хмельницького до Києва.
- 11. 1. 1888. Помер буковин. поет Юрій Федькович.
- 22. 1. 1918. Проголошення злуки українських земель у Києві.
- 29. 1. 1918. Бій української молоді під Крутами.

У січні робимо вправи з лещатарства, совгартства, саночкарства, мандрівництва на свіжому повітрі, гімнастики, відбиванки, копівки, боксу, джіу-джітсу, шерму, пінг-понгу, більярду та шахів. З легкоатлетики — у спортивних залах. З плавання — у критих басейнах. Уряджуємо лещатарські табори та клубові лещатарські змагання. Влаштуємо спортивно-вокальний вечір.

Прорух у кімнаті.

Прорух є основою здоров'я. Та не всі, на жаль, мають змогу виконувати це. Одні — за браком часу, інші — за браком відповідних побутових умовин. Прорух у кімнаті частково розв'язує цю проблему. Треба використати спальню з дощковими килимами. Найкраще ці вправи робити вранці після сну, а ввечері — перед сном. Як вранці, так і ввечері треба робити ці вправи від 5 до 10 хвилин. Вікна в цей час мають бути відчинені. Кожну легку вправу повторити 5 разів. Після тяжкої вправи слід негайно, без перерви, переходити до іншої, легшої. Вдихати носом, видихати ротом. Не можна підчас вправ затримувати повітря в грудях. Вдих і видих повинні бути більш-менш однаково довгі.

Н. Ст. Дні українські свята	латинські свята
1 19 С Преп. Макарія	Ігнатія
2 20 Н Нед. Митаря і Фар. Гл. 1.	Нд. Стар. Б. М.
3 21 П Преп. Максима	Блажея
4 22 В Ап. Тим. Препмч. Анаст.	Вероніки
5 23 С Щмч. Климентія	Агафії
6 24 Ч Преп. Ксенії	Тита
7 25 П + Григорія Богослова	Ромуальда
8 26 С Преп. Ксенофонта	Іоана з М.
9 27 Н Нд. Блудного Сина. Гл. 2.	Нд. М'ясопустна
10 28 П Ефрема Сирина	Ернї
11 29 В Пер. мощей Ігнатія Бог.	Евфросинії
12 30 С Трьох Святителів	Евлялія
13 31 Ч Безср. Кира й Іоана	Григорія
14 1 П Лютий ст. ст. Мч. Трифона	Валентія
15 2 С Господн. Стрітення	Фавстини
16 3 Н Нд. М'ясопустна. Гл. 3.	Нд. Запустна
17 4 П Св. Ісидора	Флявія
18 5 В Мч. Агафії	Констанції
19 6 С Преп. Вукола	Помел. Кон. і С.
20 7 Ч Преп. Партенія і Луки	Евстахія
21 8 П Вмч. Теодора, Страт.	Андрея
22 9 С Мч. Никифора	Петра
23 10 Н Нд. Сиропусна. Гл. 4.	Нд. Вступна
24 11 П Св. Власія	Мат. ап.
25 12 В Архієп. Мелетія, Олексія	Анастасії
26 13 С Преп. Мартиніяна, Зої	Олександра
27 14 Ч Преп. Авксентія	Олекс. Еп.
28 15 П Ап. Онисима	Теофіля

ЛЮТИЙ

Наше минуле:

9. 2. 1918. Центр. держави підписали мир з Україною в Бересті.

12. 2. 1924. Смерть Ольги Басараб.

В лютому робимо вправи з гімнастики в залі, влаштовуємо приладові змагання. Провадимо півзмагання та фінальні змагання з кошівки та відбиванки за крайове першенство залі, також змагаємось за першенство в боксі пінг-понгу, шермі та шахах. Влаштовуємо табори для початківців та заавансованих лещатарів, гаківкарів. На закінчення таборів переводимо змагання.

Прорух у кімнаті: (орієнтаційний показчик).

Всі вправи можна поділити за такою схемою:

1. Вправи на віддихи. 2. Вправи голови і ший. 3. Вправи рук. 4. Вправи стіп і ніг. 5. Вправи тулуба в усіх площинах.

До 1. Віддихи в поставі стоячий та в марші — через кожні 5—8 кроків. Можна при тім додавати різні рухи рук.

До 2. Схиляння голови вперед, назад та на боки. Кружляння головою навпереміну: вліво, вправо. Півзвороти і повні звороти голови вліво, вправо і назад (при повних зворотах голови назад скручуємо тулуб, не зрушуючи ніг з місця).

До 3. Згини, випрости, вимахи, кружляння рамен у різних площинах (в поставі вузькій і широкій).

До 4. Кружляння стіп, опісля — ніг, навпереміну лівою і правою. Згини і випрости в коліні. Вимахи назад, уперед і на боки з дотиком руки.

До 5. Схиляння тулуба вперед і випрости в поставі вузькій і широкій. Схиляння тулуба на боки. Кружляння тулуба з руками на бедрах, ший і голові. Присяди і випрости. Вправи в постановах: лежачи передом, навзапак і сидячи.

Н. Ст. Дні	українські свята	латинські свята
1 16	С Мч. Памфила, Валентина	Альбіна
2 17	Н 1. Нд. Вел. Посту. Гл. 5.	2. нд. Суха
3 18	П Св. Льва	Кунегунда
4 19	В Ап. Архипа	Казимира
5 20	С Преп. Льва Кат.	Віктора
6 21	Ч Преп. Тим., Арх. Евстафія	Периетуті
7 22	П Найд. моц. мч. в Євгеній	Томи з Акв.
8 23	С Свщмч. Полікарпа	Вінкентія
9 24	Н 2. Нд. Вел. Посту. Гл. 6.	3. нд. Глуха
10 25	П Св. Тараса	40 муч.
11 26	В Архієп. Порфірія	Константина
12 27	С Преп. Прокопія	Григор. Вел.
13 28	Ч Ісп. Василя, Мартини	Христини
14 1	П Препмч. Евдокії, Антоніни	Матильди
15 2	С Свщмч. Теодота	Лонгіна
16 3	Н 3. Нд. Вел. Посту. Гл. 7.	4. нд. Середоп.
17 4	П Св. Герасима.	Патрикія
18 5	В Мч. Конона	Кир. Ерус.
19 6	С 42 муч. в Аморії	Йос. Обр.
20 7	Ч Сщмч. Василя, Ефрема	Євфимії
21 8	П Преп. Теофілякта	Венедикта
22 9	С † 40 муч. в Севастії	Катерини
23 10	Н 4. Нд. Вел. Посту. Гл. 8.	5. нд. Чор. нд.
24 11	П Св. Софронія	Гавриїла
25 12	В Ісп. Теофана і св. Грит.	† Благ. П.Д.М.
26 13	С Пер. моц. св. Никфора	Емануїла
27 14	Ч Преп. Венедикта	† М. Б. Стр.
28 15	П Мч. Агапія	Ів. Катістр.
29 16	С Савина наші	Кирила
30 17	Н 5. Нд. Вел. Посту. Гл. 1.	Квітна нед.
31 18	П Св. Кирила	Альбіни д.

Б Е Р Е З Е Н Ї

Наше минуле:

- 8. 3. 1169. Зруйнування Києва Ан. Боголюбським.
- 9. 3. 1814. У Моринцях на Київщині народився Тарас Шевченко. .
- 23. 3. 1842. Народився композитор М. Лисенко.
- 10. 3. 1861. Помер у Петербурзі Тарас Шевченко.
- 14. 3. 1939. Проголошення самостійности Карпатської України.

У березні переводимо заправи до весняних бігів навпростець. Підраховуємо та закупаємо спортове приладдя до літнього сезону. Влаштуємо інструкторські курси для провідників (-ць) фізкультури. Робимо підготовчі кроки до Свята Весни.

Дужання:

Важливою ділянкою тіловиховання, поширеною найбільше у зах. державах, є дужання. У нас, через брак фахових інструкторів та через недооцінювання цієї ділянки фізкультури, воно мало поширене. До групи дужань зачисляємо: бокс, джіу-джітсу та вільно-американку (кладення противника на лопатки). Бокс виробляє швидкість рухів, бистру орієнтацію, холонокровність і відвагу. Він найбільше поширений в Америці. Джіу-джітсу — спосіб боротьби і оборони, поширений в Японії. Суть його у опануванні деяких хопів і ударів, які заскакують противника. Перемогу вирішує не сила, а вправність, ступінь розвитку орієнтації. Вільно-американка звичайно дає перемогу сильнішому. Але вивчення різних хопів, скоро орієнтація, вміння заскочити противника часто дає перевагу і перемогу слабшому над сильнішим. Шерм у нас майже не поширений за браком поучитків та приладдя. Його застосовують переважно кола військові. В цивільному житті він має мале застосування, хоч тіловиховні вартості його дуже великі.

Н. Ст. Дні	українські свята	латинські свята
1 19	В Мч. Хризанта й Дарії	Гугона
2 20	С Отц. уб. в мон. Савви	Франца
3 21	Ч Ісп. Якова	Рихарда
4 22	П Щцмч. Василя	Ісидора
5 23	С Преп. Нікона	Вінкентія
6 24	Н Квітна неділя	Воскр. Христ.
7 25	П Благовіщення М. Б.	Світл. Понед.
8 26	В Соб. Арх. Гавриїла	Діонісія
9 27	С Преп. Матрони	Марії Кл.
10 28	Ч Вел. Чет., Пр. Іляріона	Езекіїла
11 29	П Велика П'ятниця, св. Марк.	Льва п.
12 30	С Вел. Суб. Пр. Іоана листв.	Юлія п.
13 31	Н Христове Воскресення	1. нд. Біла нед.
14 1	П Світлий Понеділок	Юстини
15 2	В Світлий Вівторок	Анастазії
16 3	С Преп. Никити	Лямберта
17 4	Ч Преп. Йосипа, Георгія	Апнікити
18 5	П Св. Теодула	Апольонія
19 6	С Св. Евтихія	Емми
20 7	Н Томина Неділя	2. нд. по Воскр.
21 8	П Ап. Іродіона й інш.	Анзельма
22 9	В Мч. Евпсихія	Каюса і Сотера
23 10	С Мч. Терентія	Войтіха
24 11	Ч Щцмч. Антипи	Леонтія
25 12	П Ісп. Василя	Маркуса
26 13	С Щцмч. Артемона	Марцелінуса
27 14	Н Нд. Мироносиць. Гл. 2	3. нд. по Воскр.
28 15	П Ап. Аристарха й інш.	Павла
29 16	В Мч. Аганії, Ір. Хіон.	Петра з В.
30 17	С Преп. Симеона й Акак.	Катерини

К В І Т Е Н Ї

Назустріч сонцю золотому,
Назустріч радісній весні.

Наше минуле:

- 23. 4. 1185. Похід Ігоря на половців, оспіваний у »Слові о полку Ігоревім«.
- 8. 4. 1918. Український Нац. Конгрес у Києві.
- 29. 4. 1918. Проголошення П. Скоропадського гетьманом України.
- 29. 4. 1918. Чорноморська фльота підняла на Чорному Морі українські прапори.

У квітні робимо вправи з гімнастики на площі — як підставу до весняних бігів навпростець, що повинні відбуватися під кінець квітня або на початку травня. Упорядковуємо майдани та площі до весняно-літнього сезону. Готуємо вежі, танки, гагілки, вільноручні вправи до Свята Весни. Організуємо судейські курси.

Прорух на площі:

Королевою фізкультури є гімнастика. Вона всебічно розвиває організм, бо дає змогу працювати всім м'язам і суглобам. Виробляє правильну поставу, фізичну пружність, сильну волю, дисципліну, опанування та витривалість. Гімнастика на площі відрізняється дещо своєю схемою від проруху в кімнаті чи рухівні. Схематично гімнастику на площі треба побудувати так:

1. Вправи порядкові: »збірки« та корективні вправи постави; 2. Рухові (розігрівальні) вправи (біги, гри і забави); 3. Вправи кінцівок, що чергуються з підскоками; 4. Вправи тулуба в площинах стрілкової, чоловічій і поперечній; 5. Вправи силові (підноси на руках, перетягання тощо); 6. Рухові гри; 7. Вправи на рівновагу та кінцеві заспокоювальні.

Інструктор повинен кожну лекцію підготувати відповідно до віку, статі. Хворі мають бути звільнені.

Н. Ст. Дні українські свята	латинські свята
1 18 Ч Преп. Іоана	Філ. і Як.
2 19 П Преп. Ів. Старон.	Жигмонта
3 20 С Преп. Теод. Трих.	Фльоріяна
4 21 Н Нд. Розслабл. , св. Ян. Гл. 3.	4. нд. по Воскр.
5 22 П Св. Теодора Сік.	Готарда
6 23 В † Вмч. Георгія, Олександ.	Іоана з Ол.
7 24 С Мч. Сави, Преп. Пятдес.	Станислава
8 25 Ч † Ап. Марка Ев.	Об. св. Мих.
9 26 П Щмч. Василя	Григор. Наз.
10 27 С Щмч. Симеона	Ісидора
11 28 Н Нд. Самарянки. Гл. 4	5. нд. по Воскр.
12 29 П Св. 9 муч. в Кіз.	Нанкратія
13 30 В † Ап. Якова, бр. св. Ів. Бог.	Серватія
14 1 С Трав. Прор. Еремії	Боніфатія
15 2 Ч Св. Атан., Бор. і Гліба	Вознесенія
16 3 П † Теодосія Печер.	Іоана зі С.
17 4 С Преп. мч. Пелагії	Пасхаліса
18 5 Н Нд. Сліпого, Мч. Ір. Гл. 5.	6. нд. по Воскр.
19 6 П Св. Іова	Целестіна
20 7 В Пам. явл. Хр. в Єрус.	Бернарда
21 8 С † Іоана Богосл.	Бената
22 9 Ч Госп. Возн. Пер. мц. св. М.	Юлії
23 10 П † Ап. Симона Зил.	Десідерія
24 11 С Свмч. Мокія, св. Методія	Іоанни
25 12 Н Нд. св. От. І. нік. соб. Гл. 6.	Зел. Свята
26 13 П Св. Глікерії	Пон. св. Духа
27 14 В Мч. Ісидора	Беди Вен.
28 15 С Преп. Пахомія В.	Августина
29 16 Ч Преп. Теодора Осв.	Юдити
30 17 П Св. ап. Андроніка	Фердинанда
31 18 С Мч. Теодота й інш.	Петронелі

Т Р А В Е Н Ь

Гаї і луки,
піснями озвались,
веселе проміння
з неба засміялось.

Н а ш е м и н у л е :

- 14. 5. 1648. Перемога Б. Хмельницького під Жовтими Водами.
- 26. 5. 1742. Помер гетьман Пилип Орлик.
- 4. 5. 1838. Викуплено Шевченка з кріпацтва.
- 15. 5. 1915. Бій УСС на горі Маківці.
- 28. 5. 1916. Помер письменник Іван Франко.
- 25. 5. 1926. Згинув у Парижі Симон Петлюра.
- 23. 5. 1938. Смерть Е. Коновальця у Роттердамі.

У травні переводимо дружинові та індивідуальні змагання з бігу навпростець. Вкопуємо стовпи до відбиванки та кошівки та позначаємо площі до ігор. Ноправляємо скічні, біжні і заправляємось у легкій атлетиці та рухових грах.

Рухові забави і гри:

Рухові забави і гри з м'ячем чи без м'яча, проведені у формі змагань, дають велику насолоду дітворі і старшим. Вони у своїй простій формі заспокоюють природній гін людини до руху та перемоги над противником. Вони виробляють вправність і швидку орієнтацію. Найбільш популярними грами і забавами є »Два вогні«, »Вибиваний в колі«, перегони рядами, перегони довкола колеса, »День і ніч«, »Чи боїшся чорного вовка«, кошівка, відбиванка, газена, пориванка та інші. Поучник повинен добре засвоїти собі правила всіх ігор, підбирати гри відповідно до віку і статі і такі, що викликають зацікавлення у молоді. Недобре підготовані гри, не дібрані до статі і віку втрачають свою вартість. Незнання правил гри робить гру нецікавою, і вона не досягає бажаної мети.

Н. Ст. Дні	українські свята	латинські свята
1 19	Н Зіслання св. Духа	1. нд. по Сош.
2 20	П Пресв. Тройці	Марколіни
3 21	В † Константина і Елени	Кльотильди
4 22	С Мч. Василіска	Франца
5 23	Ч Преп. Михаїла	Божого Тіла
6 24	П Преп. Симеона	Норберта
7 25	С † З. знайд. гол. Іоана Хр.	Роберта
8 26	Н Нд. Всіх Святих. Гл. 8	2. нд. по С. М.
9 27	П Свмч. Терапа	Феліціяна
10 28	В Преп. Никити	Маргарети
11 29	С Препмч. Теодосії	Варнави
12 31	Ч Пресв. Евхаристії	Іоана
13 31	П Ап. Ермія	† Антонія
14 1	С Черв. Мч. Юстина Ф.	Василія В.
15 2	Н 2. Нд. по Зісл. Гл. 1	3. нд. по 3. С.
16 3	П Мч. Лукіліяна й інш.	Бенона
17 4	В Арх. Митрофана	Інокентія
18 5	С Сщмч. Доротея Т.	Марка
19 6	Ч Преп. Вісар. й Ілар.	Гервасія
20 7	П Пресв. Серця Іс., св. Теод.	Сільверія
21 8	С Сострад. Пр. Богор.	Альойсія
22 9	Н 3. Нд. по Зісл. Гл. 2.	4. нд. по 3. С.
23 10	П Св. Тимотея	Агрипини
24 11	В † Апост. Вартол. і Варв.	Рожд. Ів. Хр.
25 12	С Преп. Онуфрія В.	Проспера
26 13	Ч Мч. Акилини	Ів. й Павла
27 14	П Прор. Елисея	Володислава
28 15	С Прор. Амоса	Іриней
29 16	Н 4. Нд. по Зісл., Тих. Гл. 3	5. н. † Ап. П. П.
30 17	П Мч. Мануїла й інш.	Емілії

Ч Е Р В Е Н Ї

Ми ідем до перемоги,
Перешкод у нас нема,
Скорше, далі — мета наша,
Побідити — річ свята.

Н а ш е м и н у л е :

- 4. 6. 1775. Зруйнування нової Січі москалями.
- 7. 6. 1843. Помер Маркіян Шашкевич.
- 29. 6. 1938. Помер нач. вождь УГА ген. А. Тарнавський.
- 22. 6. 1941. Початок німецько-большев. війни.

У червні відбувають школи спортивно-гімнастичні свята, міжшкільні змагання з легкої атлетики та ігор. Роблять проби на »Відзнаку Фізичної Справности«. Шкільна молодь готується до літніх таборів та відпочинкових осель.

Легкоатлетика:

Біги, мети, скоки — це три основні роди спорту, що становлять поняття легкоатлетики. Лекції легкоатлетики треба трохи інакше повести, ніж лекції гімнастики, а саме: більш показово, еластично, щоб розвільнити напружені м'язи. Головно треба добре показати і навчити стилів, бо хибна навичка, набута на початку, переслідує змагуна дуже довго.

Біги поділяємо на: а) короткі (спринти), від 60 до 100 м; при них випробовується скорість; б) середні — від 400 до 1500 м; Це біги найбільш обтяжливі, бо вимагають скорости і витривалости; в) довгі — від 1500 м до 42 км; вони вимагають витривалости. Крім цих бігів, є ще розставні (штафети) — через плітки та навпростець. **Сноки** є на довжину, височінь, трискоч і з жердкою. Всі вони вимагають опанування нервів, великої вправности, а передусім опанування стилю. **Мети:** диском (кружком), ратищем, булавкою та молотом і стусан кулею вимагають сили м'язів та координації рухів.

Н. Ст. Дні українські свята	латинські свята
1 18 В Мч. Леонтія 2 19 С † Ап. Юди Тад. 3 20 Ч Сщмч. Методія 4 21 П Мч. Юліяна Тарс. 5 22 С Сщмч. Евсевія	Теодорика Пос. Пр. Д. М. Анатолія Йосифа К. Антонія
6 23 Н 5. Нд. по Зісл. Гл. 4. 7 24 П Різдво Іоана Хрест. 8 25 В Препмч. Февронії 9 26 С Преп. Давида 10 27 Ч Преп. Самсона 11 28 П Пер. мц. Кир. і Іоана 12 29 С Верх. Ап. Петра і Павла	6. нд. по 3. С. Кирила й Мат. Елисавети Кирила Амелії Пія пами Іоана Гл.
13 30 Н 6. Нд. по Зіс. Гл. 5. 14 1 П Св. Козьма і Даміана 15 2 В † Полож. ч. Ризи Богор. 16 3 С Мч. Якінта 17 4 Ч Андрея Крит. 18 5 П † Ап. Кир. і Мет. 19 6 С † Преп. Атан. Ат.	7. нд. по 3. С. Бонавентури Генриха Мат. Б. Ск. Алексія Симона Вінкентія з П.
20 7 Н 7. Нд. по Зісл. Гл. 6 21 8 П Св. Прокопія 22 9 В Преп. Панкратія 23 10 С † Преп. Антонія Печ. 24 11 Ч Мч. Евф., кн. Ольги 25 12 П Мч. Прокла й Іларіона 26 13 С Соб. Арх. Гавриїла	8. нд. по 3. С. Данієля Іраксиди Аполінарія Христини Кунегунди Якова ап.
27 14 Н 8. Нд. по Зісл. Гл. 7 28 15 П † Володимира Вел. 29 16 В Сщмч. Атиногена 30 17 С Вмч. Марини 31 18 Ч Мч. Якінта й Еміл.	9. нд. по 3. С. Віктор, Вмк. Марти Урбана Ігнатія з Л.

Л И П Е Н Ь

Пусти мене мати
до табору,
До сонця, до води,
до простору...

Наше минуле:

- 15. 7. 1015. Помер кн. Волод. Великий у Києві.
- 27. 7. 1657. В Чигирині помер Б. Хмельницький.
- 18. 7. 1873. Помер Степан Руданський.
- 16. 7. 1919. Перехід УГА за Збруч.

У липні влаштовуємо спортові табори та відпочинкові оселі для шкільної молоді. Відбуваємо водні прогулянки та мандрівки по околиці. Переводимо змагання з легкоатлетики та ігор. Готуємося до змагань з плавби.

Водний спорт.

До водного спорту належить плавання та веслування. Вони виробляють фізичну вправність, є твердою школою вироблення відваги та гарту тіла. Ритмічна праця багатьох м'язів і інтенсивна праця серця та легенів впливає корисно на розвиток нашого організму. Свіже повітря, простір і сонце має всебічний вплив на молодечий організм. Довгі прогулянки на човнах чи каюках та вітрильниках виробляють, крім відваги, витривалість, допомагають пізнавати рідний край та привчають до самостійності поза домом.

П. Ст. Дні українські свята	латинські свята
1 19 П Преп. Мокрини 2 20 С † Прор. Ілії	Петра в ок. Альфонса
3 21 Н 9. Нд. по Зісл. Гл. 8 4 22 П Св. Марії Магд. Мир. 5 23 В Муч. Трофима й інш. 6 24 С † Бориса та Гліба 7 25 Ч † Усп. св. Анни 8 26 П Сщмч. Ермолая 9 27 С † Вмч. Пантелеймона	10. нд. по 3. С. Домініка Мат. Б. Сп. Преобр. Г. Каєтана Еміліяна Романа
10 28 Н 10. Нд. по Зісл. Гл. 1 11 29 П Св. Калиника 12 30 В Ап. Сили й інш. 13 31 С Прав. Евдокима 14 1 Ч † Проісх. Ч. Хр. 7 муч. М. 15 2 П Пер. мщ. св. Стефана 16 3 С Преп. Ісаакія й інш.	11. нд. по 3. С. Сусани Кляри Інодіта Євзеція Усп. М. Б. Йоакима
17 4 Н 11. Нд. по-Зісл. Гл. 2 18 5 П Св. Евсигнія 19 6 В Госп. Преображення 20 7 С Преп. Дометія 21 8 Ч Ісп. Еміліяна еп. 22 9 П † Ап. Матія 23 10 С Мч. Лаврентія	12. нд. по 3. С. Елени Іоана Бернарда Іоанни Тимотея Филипа
24 11 Н 12. Нд. по Зісл. Гл. 3 25 12 П Св. Фотія і Ан. 26 13 В Ісп. Максима 27 14 С Прор. Міхея 28 15 Ч Успення Пр. Богородиці 29 16 П Пер. нер. обр. Іс. Хр. 30 17 С Мч. Мирона	13. нд. по 3. С. Ельвіри, Людв. Зефірина Гебгард. Казим. Августина Ус. Гл. І. Хр. Рожі з Л.
31 18 Н 13. Нд. по Зісл. Гл. 4	14. нд. по 3. С

С Е Р П Е Н Ь

Гей, гу — гей, га!
Таке то в нас життя:
Наплечники готові —
Прашай моє дівча!

Наше минуле:

- 7. 8. 998. Хрещення України.
- 18. 8. 1856. Народився Іван Франко.
- 1. 8. 1913. Померла поетка Леся Українка.
- 2. 8. 1914. Вибух світової війни.
- 4. 8. 1919. Згинув полк. Дмитро Витовський.
- 31. 8. 1919. Українські Армії здобувають Київ.

У серпні відбуваються обласні і крайові змагання з ігор та легкоатлетики. Другий місяць відпочинкових таборів та осель. Проби на Відзнаку Фізичної Справності. Змагання з плавби.

Орієнтація в терені.

Одним з найважливіших засобів орієнтації в терені є компас і мапа. З допомогою компаса можемо найкраще пересуватися навіть у зовсім незнайомому терені. Однак і цей такий практичний засіб може підвести, цебто зіпсуватися, і тоді лишаємося без технічних засобів орієнтації. В такому разі мусимо вдатися до найдавніших засобів орієнтації, які дає нам сама природа. За ними можемо орієнтуватися як вдень, так і вночі. Вдень орієнтуємося так: а) За сонцем з допомогою годинника, бо ж знаємо, що сонце о год. 6-ій є рівно на сході, о год. 9-ій — на південному сході, о год. 12-ій — на півдні, о год. 15-ій — на півд. заході, о год. 18-ій — на заході, о год. 21-ій на півд. заході, о год. 24-ій на півночі, о год. 3-ій рано на півн. сході.

Н. Ст. Дні	українські свята	латинські свята
1 19	П Мч. Андрія Страт. й інш.	Егидія
2 20	В Прор. Самуїла	Стефана
3 21	С Ап. Тадея	Ізабелі
4 22	Ч Мч. Агатоніка й інш.	Розалії
5 23	П Мч. Луна	Лаврентія
6 24	С Сщмч. Евтиха	Захарії
7 25	Н 14. Нд. по Зісл. Гл. 5	15. нд. по 3. С.
8 26	П Св. Адріяна й Наталії	Різд. Пр. Богор.
9 27	В Преп. Пімена	Горгонія
10 28	С Преп. Мойсея й Авг.	Мик. з Т.
11 29	Ч † Усік. гол. Ів. Хрест.	Прота
12 30	П Архїєп. Олександра й інш.	Ім. М. Б.
13 31	С † Пол. п. Пр. Богор.	Филипа
14 1	Н 15. Нд. Прп. Сим. Гл. 6.	16. нд. В.Ч.Хр.
15 2	П Св. Маманта	7 стр. П. Д. М.
16 3	В Сщмч. Антина і Теокт.	Корнілія
17 4	С Сщмч. Вавили і прор. Мой.	Лямберта
18 5	Ч Прор. Захарії і Еліс.	Йосифа з К.
19 6	П Спом. чуда Арх. Мих.	Януарія
20 7	С Мч. Созонта	Евстахія
21 8	Н 16. Нд. Різд. Пр. Б. Гл. 7.	17. нд. по 3. С.
22 9	П Св. Якима, Агнї	Томі з Віл.
23 10	В Мч. Мінодори й інш.	Теклі
24 11	С Преп. Теодори	Мар. з М.
25 12	Ч Сщмч. Автонома	Авратія
26 13	П Пам. Обн. Храма	Кипріяна
27 14	С Воздв. Чесн. Хреста	Косми й Дам.
28 15	Н 17. Нд. по Зісл. Гл. 8	18. нд. по 3. С.
29 16	П Св. Евфимії, Людмили	Михайла Арх.
30 17	В Мч. Соф., В. Н. та Л.	Ероніма

В Е Р Е С Е Н Ї

УМСА

Заклятий в нас, нестримний рух,
Заклятий в нас, нестримний гін.
Б'є серце, мов обух,
Б'є серце, наче дзвін.

(А н т о н и ч)

Н а ш е м и н у л е :

- 5. 9. 911. Договір князя Олега з Греками.
- 3. 9. 1709. Помер великий гетьман Іван Мазепа.
- 10. 9. 1914. Перший бій УСС у Карпатах.
- 1. 9. 1939. Початок війни Німеччини з Польщею.

У вересні провадимо крайові легкоатлетичні змагання, якщо вони не відбулися в попередньому місяці. Переводимо п'яти та десятизмагання з легкоатлетики та готуємося до осінніх бігів навпростець.

Орієнтація в терені.

б) По мохові на деревах, дахах, каміннях чи скелях (мох росте завжди з північної сторони); в) По шарах стятого дерева (пня), що з північної сторони є найгустіші (найвужчі); г) По цвинтарях (хрести написами звернені до сходу); д) По церквах (бані, а також вівтарі звернені до сходу); е) Корони дерев є більше розвинені з південної сторони; ж) Взимку сніги тануть скорше з півдня.

Вночі орієнтуємося найкраще по полярній зірці (Ведмедипя), яка лежить у п'ять разів вище від задніх коліс Великого Воза. Полярна зірка показує якраз північ. Вночі орієнтуємось також по т. зв. Чуманькому Шляхові, що простягається на небі з півден. заходу на півн. схід. А також послуговуємося тими самими засобами, що і вдень (з допомогою електр. лампи та сірників).

Н. Ст. Дні українські свята	латинські свята
1 18 С Єп. Евменія 2 19 Ч Мч. Трофима 3 20 П Вмч. Евстафія 4 21 С Ап. Кондрата	Ремітія Анг. Хорон. Кандида Франца Сер.
5 22 Н 18 Нд. по Зісланні. Гл. 1 6 23 П Зачаття св. Ів. Хр. 7 24 В Первмч. Теклі 8 25 С Преп. Евфросинії 9 26 Ч † Ів. Богослова (на нед.) 10 27 П Мч. Калістрата 11 28 С † Преп. Харитона	19. нд. по 3. С. Бруно М. Б. Рожан. Бригіди Людіка Франца Б. Еміліяна
12 29 Н 19. Нд. по Зісланні. Гл. 2 13 30 П Свмч. Григорія 14 1 В Покр. Пресв. Богородиці 15 2 С Сщмч. Кипріяна 16 3 Ч Сщмч. Діонісія Ар. 17 4 П Сщмч. Єротея 18 5 С Мч. Харитини	20. нд. по 3. С. Едуарда Калікста Тереси Герарда Маргар. Ал. Луки Ев.
19 6 Н 20 Нд. † Ап. Томи. Гл. 3. 20 7 П Св. Сергія і Вакха 21 8 В Преп. Пелагії 22 9 С † Ап. Якова Алф. 23 10 Ч Муч. Евлампія і Евл. 24 11 П Ап. Филипа 25 12 С Мч. Прова й інш.	21. нд. по 3. С. Іоана Кант. Уршулі Кордулі Северина Рафаїла Криспіна
26 13 Н 21. Нд. по Зісланні. Гл. 4 27 14 П Преп. Параскевії 28 15 В Преп. Евтимія 29 16 С Мч. Лонгіна 30 17 Ч Прор. Осії 31 18 П † Ап. Луки Ев.	22. нд. по 3. С. Сабини Сим. й Тадея Наркиса Альфонса Вольфганга

Ж О В Т Е Н Ь

Стійкий характер, сильний дух
Повинен змагуна ціхувати.
Повздержливість, витривалість, енергія, чин,
І уміння над собою панувати.

Наше минуле:

9. 10. 1655. Перемога Б. Хмельницького під Геродком і Львовом.
28. 10. 1914. Бій УСС з москалями на горі Ключі.
22. 10. 1918. Відкрито Укр. Держ. Унів. в Кам'янці Подільському.

У жовтні організуємо індивідуальні та міжклубово-дружинові змагання з осінніх бігів навпростець. Відбуваемо осінні краєзнавчі прогулянки. Підготовляємо рухливі та спортові галі до зимових вправ.

Маршовий виряд.

До кожного маршруту треба відповідно підготуватися. Підготовка залежить від передбачуваної довжини маршової тури, а також і від чисельности групи. Провідник групи мусить мати безумовно докладну мапу терену з мірилом щонайменше від 1:25000 до 1:10.000. Чим докладніша карта, тим краще. Крім того, мусить мати обов'язково компас і годинник. Найкраще, коли кожний член групи має власний компас для більшої певности та корегування можливих розбіжностей думок щодо орієнтації в терені. До повного виряду кожного члена групи належить: одна пара чистої білизни на зміну, дві пари вовняних шкарпеток, одна пара запасного взуття, один рушник, дві хустинки, мило до миття, приладдя до голення, прибори до чищення зубів, прибори до чищення взуття і чищення убрання (одна щітка від бруду, одна до смазування, одна до одягу), паста і товщ до взуття, далі прибори до шиття (одна-дві голки, нитки, кілька запасних гудзиків, 1—2 аграфки).

Н. Ст. Дні українські свята		латинські свята
1	19 С Прор. Йоїла	Всіх Святих
2	20 Н 22. Нд. по Зісланні. Гл. 5	23. нд. по 3. С.
3	21 П Св. Іларіона	Губерта
4	22 В Еп. Аверкія	Карла Бор.
5	23 С † Ап. Якова	Зах. і Ел.
6	24 Ч Муч. Арети й інш.	Леонарда
7	25 П Мч. Марк. й Март.	Никандра
8	26 С Вмч. Димитрія	Готфрида
9	27 Н 23. Нд. по Зісланні. Гл. 6	24. нд. по 3. С.
10	28 П Св. Терентія, Вмч. Параск.	Трифона
11	29 В Преп. Анаст. Римл.	Мартина
12	30 С Мч. Зиновія і Зин.	Еміліяна
13	31 Ч Ап. Стахія й інш.	Станисл. К.
14	1 П † Косми й Дам'яна	Йосафата
15	2 С Мч. Акиндина	Леопольда
16	3 Н 24. Нд. по Зісланні. Гл. 7	25. нд. по 3. С.
17	4 П Св. Йоаннікія	Григорія
18	5 В Мч. Галактіона	Одона
19	6 С Ісп. Павла	Елисавети
20	7 Ч Мч. Ерона	Фелікса
21	8 П Соб. св. Арх. Михаїла	Жертв. П. Д. М.
22	9 С Муч. Онис. і Порф.	Кикилії
23	10 Н 25. Нд. по Зісланні. Гл. 8	1. нд. Адвенту
24	11 П Св. Теод., мч. Віктора й ін.	Іоана
25	12 В † Щмч. Йосафата	Катерини
26	13 С † Іоана Золот.	Конрада
27	14 Ч † Ап. Филипа	Валеріяна
28	15 П Мч. Самона й інш.	Мансета
29	16 С † Ап. Матея Ев.	Сатурніна
30	17 Н 26. Нд. по Зісл. Гл. 1	2. нд. Адвенту

Л И С Т О П А Д

Н а ш е м и н у л е :

6. 11. 1912. Помер укр. композитор М. Лисенко.
20. 11. 1917. Проголошення Третім Універсалом Самостійности України.
21. 11. 1917. Смерть 359 героїв під Базаром на Волині.
1. 11. 1918. Українці захопили владу у Східній Галичині.
24. 11. 1934. Помер визначний історик Михайло Грушевський.

В листопаді переводимо суху заправу до боксу, лещат та шерму. Організуємо курси рятівництва та курси фахово-освітні для молоді. Ведемо освітню працю в гуртках молоді. Підготовляємо приряд до зимового спортивного сезону.

Маршовий виряд (докінчення).

До повного виряду кожного члена групи належить: шатрове полотно, палички і шнур до розбивання шатра, свистун, сирена, сірники, електр. лампа, фотоапарат, звичайний ніж та приладдя до писання.

Їжа. Хліба мало, натомість овочів і солодощів якнайбільше, побільше товщу, пляшка з напоєм і прибори до їди (ложка, вилки, ніж і їдунка). **Коц** — навинений на напелечник. Коли непевна погода, навиваємо на нього шатрове полотно.

Підручна аптечка: бандаж, чистий шмат полотна, пластер, ножички, йодина і ін. дезенфекційні засоби.

Одяг: добрі черевики, підбиті цвяхами, вовняні шкарпетки, короткі штани (можуть бути пумпи), легка, але тепла блуза (найкраще вітрівка), підштанці короткі, спортова сорочка, накриття голови легке (кашкет або фуражерка). В міру потреби — плащ непромокальний. В руку підкута палиця і темні окуляри.

Н. Ст. Дні	українські свята	латинські свята
1 18 П	Св. Плятона, Романа	Кассіяна
2 19 В	Прор. Авдія, мч. Варлаама	Бабіяни
3 20 С	Преп. Григорія	Франца Кс.
4 21 Ч	Введ. в Хр. Пр. Богор.	Варвари
5 22 П	Ап. Филимона	Сави
6 23 С	Амфілохія і Григорія	Николая
7 24 Н	27. Нд. по Зісл. Гл. 2	3. нд. Адвенту
8 25 П	Св. Климентія	Неп. 3. П. Д. М.
9 26 В	Преп. Алінія	Леокадії
10 27 С	Вмч. Якова Перс.	Мелхіяди
11 28 Ч	Препмч. Стефана	Дамасія
12 29 П	Муч. Парам. і Філум.	Олександра
13 30 С	† Андрея Перв.	Лукії
14 1 Н	28. Нд. по Зіслан. Гл. 3.	4. нд. Адвенту
15 2 П	Прор. Авакума	Христини
16 3 В	Прор. Софонія	Аделяйди
17 4 С	Вмч. Варв., Ів. Дам.	Лазаря
18 5 Ч	† Сави Осв.	Гранціяна
19 6 П	Св. Николая Архієп. Чуд.	Немесія
20 7 С	Еп. Амвросія Мед.	Теофіла
21 8 Н	29. Нд. по Зісл. Гл. 4.	Нед. пер. Різд.
22 9 П	Неп. Зач. Пр. Богор.	Фливіяна
23 10 В	Муч. Митри, Ерм., Евгр.	Вікторії
24 11 С	Даниїла Стовпи.	Нав. Р. Ад. і Е.
25 12 Ч	Преп. Спиридіона	Христ. Різдво
26 13 П	† Муч. Евстр., Авкс. і ін.	Стефана
27 14 С	Муч. Тирса, Левкія	Івана
28 15 Н	Нд. св. Праотців	Нед. по Різдві
29 16 П	Прор. Аггея	Томи
30 17 В	Прор. Даниїла і 3. мол.	Евгенія
31 18 С	Мч. Севастіяна	Сильвестра

Г Р У Д Е Н Ї

...Йдіть напередими студеним вітрам
В негоду, завії, напніть сили думки,
Й м'язів — добудьте в життєвому змаганні
осяг першуна,
бо тільки сильним духом і тілом
росте Нація!..

(Вол. Сірко)

Наше минуле:

30. 12. 1264. Помер король Данило Романович.

1. 12. 1778. Нар. письменник Гр. Квітка-Осно-
в'яненко.

3. 12. 1834. Нар. письменниця Марко Вовчок

У грудні провадимо індивідуальні боксерські змагання. Переводимо суху заправу їзди на лещатах. Підготовляємо Свято Ялинки, колядки та щедрівки. На залі робимо гімнастичні вправи на приладах і гри. Готуємося до спортивно-вокальної імпрези.

Лещатарське приладдя.

Успіхи при їзді на лещатах, особливо для новаків, у великій мірі залежить від того, чи лещатарське приладдя, з черевиками включно, є добре до даної особи дібране. Добір треба починати ще до появи снігу. Довжина лещат мусить відповідати висоті тіла. Вона буде тоді правильна, коли догори випрямлена рука легко зможе обняти вершок прямо поставленої лещати. Мірилом є така таблиця:

Висота тіла:	Довжина лещат:
1.66—1.70 м	2.00—2.05 м
1.70—1.75 м	2.05—2.10 м
1.75—1.80 м	2.10—2.15 м
понад 1.80 м	2.15—2.20 м і т. д.

Бійки повинні сягати перших ребер. Коліщата насажені рухомо на віддалі 10 см. від кінця бійки. Віддаля

баки (передньої частини) від кінця лещати має бути така:

Довжина лещати:

200 см

205 см

210 см

215 см

220 см

Віддаль:

94 см

96 см

99 см

101 см

103 см

Закаблук черевика повинен лежати точно на середині довгої осі лещати. Черевик своїм носом не повинен виставати з баки більше, як на 3 см.

Склад суддєйської колегії на легкоатлетичні змагання:

1. Провідник змагань. 2. Головний суддя. 3. Провідник бігів. 4. Провідник скоків. 5. Провідник метів. 6. Головний секретар. 7. Секретар бігів. 8. Секретар скоків. 9. Секретар метів. 10. Часові судді. 11. Стартер. 12. Торовий суддя. 13. Викликувач (спікер). 14. Лікар.

»ВІДЗНАКА ФІЗИЧНОЇ СПРАВНОСТІ«

Добуття »В. Ф. С.« повинно бути справою честі кожного українця. Нам треба людей здорових тілом і духом, бо тільки сильна тілом людина — має кращі дані бути сильною духом.

»Відзнака Фізичної Справності« (»В. Ф. С.«) є цим засобом, що має звернути увагу широких мас нашого громадянства на тіловоховання. Спортові товариства, пластуни, шкільна молодь мусять перші стати до тих змагань за свою фізичну справність, за туготу тіла. Слід за ними підуть широкі лави цілого громадянства.

Не сміє бути ні одного табору, який не взяв би участі в пробах за »В. Ф. С.«. Провідники спортових товариств, а коли таких немає, тоді провід табору мусить докласти всіх зусиль, щоб ці проби за »В. Ф. С.« як слід підготувити та перевести з усіми мешканцями даного табору.

Правильник, як належить переводити проби за »В. Ф. С.« опрацьовує Рада Фізичної Культури.

СПОРТ І МОЛОДЬ

Кожна молода людина намагається спортом досягнути красу свого тіла та духа.

Гарна душа й здорове тіло — це ідеал, до якого прагнули в житті стародавні греки. Гарні, сильні греки створили гарну й сильну Грецію. Гарну — своєю культурою, сильну — своєю могутністю.

І нове покоління повинне йти тим самим шляхом. Українська молодь не може забути тих піднесених кличів.

Спорт має дати силу тіла та красу духу, виробленість, гарт, характер. Збільшуючи свої сили, збільште сили свого народу.

Сильним та могутнім є лише той народ, який має сильну й здорову, до найвищих осягтів підготовану молодь.

Саме спорт створює ті всі можливості, в яких можна випробувати гарт свого духу, свою силу, свою волю.

Тому вважайте, щоб життя не застало вас неприготованими.

ЗАПОВІТІ СПОРТОВЦЯ

1. В здоровому тілі — здоровий дух.
2. Скорше, дальше, вище — це твоя мета.
3. Як побідиш — не чванься, переможений — прямуй далі до мети.
4. Іж у точно визначені години.
5. Не пий алкоголю, не кури тютюну.
6. Додержуй чистоти тіла, одягу, кімнати та свого оточення.
7. Спи 8—9 годин, лягай і вставай точно в одну пору часу.
8. Перебувай якнайбільше на свіжому повітрі і часто провітрюй кімнату.
9. Роби якомога більше рухів і не уникай фізичної праці.
10. Праця єдина з неволі нас вирве.

ГАГІЛКИ ТА ВЕСНЯНКИ

Обрядові хороводи

Веснянки та гагілки — це обрядові пісні, сполучені з ритмічним рухом, це гри молоді. Своїм початком сягають вони в доісторичну добу, зберігаючи відгомін весняних празників і збірних відправ, що мали за мету заворожувати добрий врожай та започатковувати сезон сватань і весіль.

Пережитки цих магічних культів, змішані з християнськими святами, укладаються в календарний збір колядок, веснянок, русальних та купальних пісень, гагілок та обжинкових пісень.

Зокрема гагілки, гаївки, ягілки, магівки, галі — це рід обрядових пісень-веснянок, що їх співають дівчата виключно на Великдень біля церкви. Зокрема в гагілках відзеркалюється і політичне життя українського народу, його кривди та поневолення — у формі гумору та легкого, а деколи латідно-сумовитого сарказму («Пісня про Зельмана»).

Вони визначаються багатством ритмічних форм. Втративши давнє своє культурне значіння, гагілки перейшли в забави молоді та зберегли лише слабкий відблиск давніх образів і мітологічного елементу.

У гаївках переспівуються два хори, при чому слова, музика, також і драматична дія сплітаються в одну цілість — хорові гри, як це бувало, приміром, у стародавніх греків.

Багато вже забулося та пішло в непам'ять із тих пісень та ігор, бо воєнні хуртовини і останні з них занесли в забуття, а разом із цим іде в непам'ять частина наших обрядів, наших національних культурних надбань.

Тому зокрема молодь повинна не дати зовсім занехати наші обрядові пісні, а навпаки, поширюючи їх між собою, затримати їх та плекати, бо це ж перлини нашої культури та обрядів.

НАШ СПОРТ У МИНУЛОМУ

Фізичне виховання (фізкультура), тіловиховання — гімнастика та спорт — це слова, які давно здобули собі велику популярність.

У спортових домівках майже всіх народів бачимо кличі: »В здоровому тілі — здоровий дух«, »Спорт у маси«, »Всі на старт« і т. ін.

Скоро також зрозуміли всі державницькі народи, що в спорті, крім ідеї фізичного виховання, лежить ідея пропаганди їх державности. Тому то розвиток тіловиховання у тих народів пішов стомилевими кроками вперед.

В історії нашого народу також зустрічаємо світлі моменти, коли ми як нарід imponували чужинцям, і вони (чужинці) чисилися з нами, як із рівними, або дбали про нашу приязнь до них.

Перед нашими княжими полками тремтіли греки і слов'яни. Князь Святослав-Завойовник говорить відверто: »Іду на вас«, коли вибирався походом на болгар. В тих словах Святослава бачимо силу та хоробрість наших воїнів.

Князь Ігор не перелякався дикої татарської навали і не поклонився їх ханові, лиш гордо ставив чоло в обороні чести і слави України. І хоч над Калкою зломилася дика орда на довгі роки нашу силу, та багато крові коштувала їм дорого оплачена перемога.

Коли опісля на арені нашої історії виступає козацтво, і наші сили зростають, тоді наші сусіди знову починають числитися з нами.

Тверде було життя козаків. Заправа в муштрі, стрільбі, рибальство, мисливство, праця у зброєвих майстернях, обробіток ріллі, далекі водні рейди виробили в них завзяття, гарт тіла й гарт духа. Перед ними дрижали турки, коли вони протягом доби на своїх легких човнах, т. зв. чайках, перепливали Чорне море і, мов круки, несподівано нападали на прибережні турецькі міста та забирали здобич.

Ніхто так вміло і так спритно не перепливав Дніпрових порогів, як козаки. До того, однак, треба було мати не тільки заправу, але також і велику фізичну силу. І козаки її мали, бо виробляли її у постійній праці над собою. Осідком козацтва були такі Дніпрові острови, як Чортомлик і Хортиця. Дисципліна на Січі була сувора. Жінкам вступ на Січ був заборонений. Січ перетривала до року 1775, коли то цариця Катерина II звеліла знищити те небезпечне гніздо, що було останніми рештками збройної сили нашого народу. І хоч Січ знищено, та слава про їх основників живе у нас і донині. В народніх переказах та піснях оспівують героїв-козаків, що виступали в обороні православної віри і свого народу.

На західніх землях спортовий рух починає відроджуватися незадовго перед вибухом світової війни — в 1911 р. Ініціатором цього руху були: проф. Іван Боберський в Галичині та Кирило Трильовський на Гуцульщині. Під проводом »Сокола-Батька« у Львові гуртуються наші спортові товариства, які інтенсивно починають працювати над розвитком і поширенням фізичного виховання в широких масах українського народу.

Найбільше зацікавлення до спорту виявляє студентська молодь. Це зацікавлення збудив у неї проф. Іван Боберський, духовий батько та основник відродженого спортового руху на західніх землях України. Сам як професор — германіст і гімнастик, енергійний і фаховий провідник, згуртував навколо себе шкільну молодь і вміло та систематично вів її до бажаної мети. Працювати в цій галузі почав він ще 1903 р. В 1906 р. він основує перший спортовий гурток під назвою УСК (Укр. Спорт. Кружок). За його вказівками та порадами студенти високих шкіл засновують своє окреме спортове товариство. Великою завзятістю та рухливістю визначився в тому проф. Гайдучок Степан, тодішній студент медицини. Згодом повстав у Львові Союз Спортових Товариств, який поширює свою діяльність на цілий край, що вкривається низкою гнізд »Соколів« та »Січей«.

Праця йде скорим темпом вперед. Відповідна література, пропагандивні листки та часописи роблять також своє. Стихія фізичного виховання охоплює широкі маси.

Та прийшов 1914 р., рік світової завірюхи. Вістка про це наспіла саме підчас Шевченкового Здвигу 28. 6. 1914 р.

Замовк радісний гомін на грищах, спортових майда-нах та рухівнях. Молодь пішла здобувати славу і волю. Всюди відважна, всюди перша, бо від самого початку вибуху війни вірила в перемогу свого народу. Багато, однак, не повернулося додому. Залишилися на широких полях України, а могили їх говоритимуть про їх хоробрість та героїчні вчинки за краще завтра свого народу.

Святе Письмо каже: »Немає більшої любови, як та, коли хтось життя своє віддає за друзів своїх«.

УКРАЇНСЬКІ ТІЛОВИХОВНІ УСТАНОВИ НА ТЕРЕНАХ ОКУПОВАНОЇ НІМЕЧЧИНИ

Як тільки замовкли останні скоростріли та гармати і на землю зійшов Ангел Миру, негайно почало організуватись українське життя. Не залишились позаду і спортсмені. Тут і там відбуваються змагання між поодинокими таборами за першенство. З уваги на цей пововний рух українського спортового життя, постала ко-нечність створити установу, яка порядкувала б і зай-малася справою фізкультури на еміграції. З тою метою створено Ініціативний Комітет для організації Україн-ської Ради Фізичної Культури.

Дня 25. 11. м. р. на з'їзді делегатів спортових това-риств і представників українських установ покликано до життя при Центральному Представництві Української Еміграції у Франкфурті виховний центральний орган: »Рада Фізичної Культури«. Осідком Ради Фізичної Куль-

тури є Мюнхен з-обсягом діяльності і на інші зони.

Завданням РФК є:

- а) репрезентувати українську фізичну культуру терену свого діяння як на внутрішньо-українському терені, так і на міжнародньому, висилаючи своїх представників на з'їзди, конференції та репрезентаційні дружини на змагання і масові здвиги;
 - б) Ініціювати закладання осередків фізичної культури та координувати працю тих осередків шляхом змагань у всіх ділянках фізичної культури;
 - в) Організувати вишкіл інструкторів (поучників) фізичної культури на курсах та таборах;
 - г) Організувати вишкіл суддів для всіх ділянок фізичної культури, керувати їх діяльністю;
 - д) Давати напрямні прапі поодиноким установам, наглядати та керувати їх діяльністю, кладучи вагу на масове поширення фізичної культури;
 - е) Пропагувати фізичну культуру між українським громадянством через звіти, анкети, вистави, фільми, пресу тощо;
 - е) Організувати та переводити змагання за відзнаку фізичної справности та вести облік виданих відзнак;
 - ж) Організувати та сприяти теоретичному опрацюванню питань, зв'язаних з українською фізкультурою.
- З тою метою українська Рада Фізичної Культури веде:
- а) Реєстрацію змагових дружин, змагунів, суддів та поучників;
 - б) Видає правильники і правила змагань;
 - в) Наглядає за дисципліною змагунів.

На терені американської зони зареєстровано до дня 25. 11. 1945 такі тіловиховні товариства:

УСТ »Лев«, УСТ »КЛК«, УСОК та гімн. спортовий гурток »Юнак« у Мюнхені. Також в Авгсбургу, Байройті, Бамбергу, Ноймаркті зуміли надати спортовому життю організованій форми. Існують і по інших табо-

рах поодинокі спортові секції, які також встановили контакт з чужими національностями і провели з ними ряд змагань, які дуже часто вирішили на свою користь.

В інших зонах покищо немає зорганізованого спортивного життя. Однак, маємо всі надії, що під дбайливою опікою Ради Фізичної Культури спорт піде у маси.

ВПЛИВ ТІЛОВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ З ЛІКАРСЬКОЇ ТОЧКИ ЗОРУ

Кличем стародавніх римлян було: »*meus sana in corpore sano*«.

Для лікаря радше друга частина цього афоризму буде головною темою зацікавлення, з уваги на часом від'ємний вплив спорту на людський організм. Тому не можна нехтувати лікарських оглядів та порад, а, навпаки треба якнайбільше з них користати.

Повітря та соняшні купелі — це чинники, що гартують тіло і шкіру. Під впливом діяння сонячного проміння шкіра темніє, стає твердшою і більш сухою. В шкірі витворюються високовартісні вітаміни, потрібні людському організмові до життя. Сонячне проміння впливає корисно на перероблення матерії, головню на засвоєння заліза, фосфору, вапна, які мають велике значіння проти недуг крові та лікування рахіту. Сонячне проміння допомагає при лікуванні т. зв. хірургічної туберкульози, що буває в суглобах і костях. Сонячне світло підсилює теплоту і збільшує бактеріовбивчі властивості крові і лімфи, що впливає корисно на гоєння ран, лікування заражень і т. ін., також позитивно впливає на цілу нервову систему. Причиною неврастенії є нестача свіжого повітря через слабу працю віддихових органів, а головню самих легенів. Кожний орган, якщо його занедбати і не вправляти, слабне, а навіть може й атрофуватись. Це саме з легенями. Звичайно дихаємо голов-

но долішніми платами легенів, в той час як горішня частина працює дуже мало, тому по якомусь часі вони можуть стати більш податливими на туберкульозу і інші зараження. Збільшення об'єму легенів має для спортсмена велике значіння, а це насамперед залежить від якості і кількості фізичної праці. На проході працюють легені у 2—2½ рази більше, ніж нормально. На прогулянках — у 4 рази більше, на гірських прогулянках — у 5—6 разів, при бігові — в 10 і більше разів. Тому то всі вправи розширюють грудну клітину і поверхню легенів. Збільшений рух є спонукою до підсиленого дихання, а це, в свою чергу, сприяє розширенню грудної клітини і поверхні легенів при диханні. При збільшеному вдихові збільшується або швидкість дихання, або його глибокість. У витренованої особи підсилене дихання починається скорше на глибині вдиху, ніж на його швидкості. Зате у невитренованої особи буває навпаки. Добре розвинені легені допомагають поборювати всі заразливі недуги, головню туберкульозу. Дитина, що сидить у школі, дихає тільки малою частиною легенів і то повітрям, що має багато двоокису вуглецю. Недивно отже, що в школі зустрічається великий відсоток анемічних дітей. Тому фізичне виховання повинно бути одним допоміжним засобом боротися проти цих хвороб.

Не менш важливим органом є серце. При більшій праці серце виконує більше зусилля. Уявім собі чоловіка, який сидить спокійно і читає книжку. Опісля цей самий чоловік робить 10 присідів. Підчас цієї м'язевої праці пульс прискорюється з 72 до 90 або й більше ударів. По якомусь часі пульс стає знову нормальним. Коли нормальну працю серця обчислюють на 13,5 кілограмометрів на хвилину, то вже при інтенсивному рухові підноситься до 27 кгм на хвилину. Витренований організм легко перенесе такі зміни, бо серце вже при звичайне до того і має сильніші м'язи. Пояснюється це звичайно збільшенням розмірів серця в наслідок приросту м'яз-

невої маси. За кожним тактом таке серце стискається і виштовхує більше крові до судин. Серце витренованого скорше стає до норми. А це тому, що постійна заправа — тренаж — скріплює наш організм; робить його більш відпорним, витривалим.

Спорт має також великий вплив на психіку людини. Юнак, який досі ніколи не вправляв, ґрунтовно змінюється по переведенні постійних і систематичних вправ. Із слабодуха стає сильним, неподатливим, відважним, самоупевненим, ініціативним та рішучим у своїх ділах. Тому то слід поставити на належну височінь і нам наше тіловиховання.

ПОМІЧ У НАГЛИХ ВИПАДКАХ

Як у житті кожної людини, так і в ділянці тіловиховання можливі нещасливі випадки та значні ушкодження тіла, особливо коли поучник неправильно переводить свої лекції. Тому першим помічником здоров'я є фаховий інструктор, другим — добрий лікар. Передбачувані такі нещасливі випадки, що можуть статись навіть з найбільш обережним спортсменом:

1. **Ушкодження без скалічення.** Робити холодний компрес.
2. **Рани і скалічення.** Не можна доторкатися брудними пальцями, шукати в рані сторонні тіла, присипати рану піском тощо, бо це може спричинитись до інфекції. Треба обмити навколо рани окисненою водою або, наприкл., алькоголем, бензиною, карболом чи перевареною водою і завинутти бандажем.
3. **Кровотечі з артерії** (кров витікає струєю і є ясно-червона). Треба сильно перев'язати в місці між кровотечею і серцем. Перев'язання не може довше тривати, ніж 2—3 години. Протягом того часу хворого треба перевести до лікарні.

4. **Кровотеча жильна** (кров темно-червона, виступає повільно). Рану міцно перев'язати, а частину раненого тіла піднести догори.
5. **Зомління**. Розстебнути одяг. Якщо лице бліде, покласти хворого головою нижче. Якщо лице червоне — головою вище. Перенести хворого в холодильник. Збризкувати холодною водою та дати нюхати амоніак або оцет. Дати пити чай, каву, вино, валеріанові краплі (20 крапель на воду).
6. **Зломання**. Унерухомити два сусідні із зломаним місцем суглоби з допомогою шини або дошки. Треба шину обкласти чимось м'яким, а опісля прив'язати її до тіла. Хворого віддати під опіку лікаря.
7. **Звих**. Вдатися до лікаря, а перед тим унерухомити місце звиху, вжити холодний компрес.
8. **Опечення**. При першому ступені (почервоніння та набряк шкіри) — намазати чистим товщем. При другому ступені (на шкірі pojawiaються міхури) — намазати шматок свіжо випрасованого полотна цинковою мастю або борною вазеліною і накласти на опечене місце. При третьому ступені (виступають рани) — робити ті самі заходи, що при опеченні другого ступеня.
9. **Відмороження**. Не впроваджувати хворого зразу до хати. Дати оклад з оливи або вазеліни чи нафти або з масти на відмороження.
10. **Біль голови**. Якщо голова гаряча, прикласти холодний компрес, якщо холодна — прикласти теплий компрес. Можна зажити аспіріну. Голова болить також від збурення в кишках. В такому випадку треба зажити рицинового олію.
11. **Біль горла**. Полоскати окисненою водою або розчином »каліюм гіперманганікум«. Лежати в ліжку, на шию прикласти гарячий компрес.
12. **Біль вуха**. Впускати до вуха 2—3 рази денно окиснену воду. Заживати по пастильці аспірини

- Баєра. Коли в усі стрикає (нагромадження восковини), треба піти до лікаря, щоб виполоскав.
13. **Біль зубів.** Зіпсутий зуб вирвати або заплямбувати. Можна полоскати уста теплою водою або пендзлювати йодиною для заспокоєння болю.
 14. **Пчихавка.** Ноги вимити в гарячій воді і лягти до ліжка.
 15. **Рятування утопленика.** Покласти собі на коліні й тиеснути на спину, щоб вийшла вода з уст, вух і горла. Опісля уложити горілиць, а під спину покласти валок (з убрання), щоб голова опадала взад. Зробити штучне дихання.

БОКС (НАВКУЛАЧКИ)

1. **Бокс** багато причинюється до вишколу та виховання юнака, бо він розвиває охоту й здібність до боротьби. Через бокс розвиваються духові і тілесні здібності, віра в свої сили, гарт, скорість і звинність.
2. **Ступінь вишколу** обіймає всі справи боксерської школи, які можуть бути виконані без рукавиць. В цьому ступені вишколу становить бокс значне доповнення до тілесної школи і має бути тісно з нею пов'язаний.
3. **Боксерська постава** є вихідною і головною поставою до нападу і оборони. Права нога стоїть приблизно в довжині кроку направо — взад від лівої ноги, при чому ліва нога стоїть на повній стопі, права нога при піднесеній п'яті на пальцях, кінці пальців ноги показують наперед, коліна стоять вільно, дещо зігнені, вага тіла розкладена рівномірно на обидві ноги (рис. 1), горішня частина тіла майже випрямлена, ліве рамя висунене наперед дещо більше від правого. Ліва рука, як нападаюча рука, зігнена в лікті у стрілковій площині. Рука витягнена

вперед на рівні лівої частини грудної клітини (грудного сукна). Права стоїть прикриваюче перед тілом безпосередньо під підборіддям. Обидва п'ястукі затиснені, грубий палець лежить назовні на вказівному і середньому пальці (рис. 2).

4. Праця ніг. Скоря праця ніг є неодмінною умовою боксера — чи він переходить до нападу, чи до оборони. Ноги знаходяться у сталому русі, схрещення ніг або стягнення ніг до купи є неправильне. Є такі крокові рухи:

1. Крок взад, задня нога робить рух взад, передня слідує за нею. Крок вперед — навпаки. Крок направо вбік, права нога починає; крок наліво вбік — ліва нога зачинає.
2. Скокові рухи вперед, взад, вбік, обидві ноги роблять одночасно малий низький скок.
3. Крокові рухи або поширені крокові рухи (потрійний крок) як прим., крок вліво-право-ліво, або крок вправо-ліво-право виконується через легке розложення тягару з одної ноги на другу по черзі.
4. Доброю передвправою для праці ніг є ливові скоки:
 - а) скоки на обох ногах з середнім скоком;
 - б) скоки змінно наліво і направо з середнім скоком;
 - в) скоки на обох ногах без середнього скоку;
 - г) скоки змінно вліво і вправо без середнього скоку;

Всі скоки робити низько при легкому згинанні колін.

Опекати спершу одну хвилину, опісля до трьох хвилин.

5. Удар прямо (простий). Рука йде з напруженням до цілі (голова або тіло), п'ястук влучає з повною напругою м'язів; в останній момент п'ястук повертається так, що він підноситься догори. Якщо ж при-

більшій віддалі не можна виконати прямого удару, боксер робить спершу маленький випад лівою ногою, щоб мати потрібну віддадь до противника.

Спосіб вправи. Прямий удар вправляється спершу без випаду, опісля з випадом і численням, потім з працею ніг.

6. Оборона проти прямого удару (установлення партнерів).

1. А (наступаючий) вдаряє лівим прямим ударом — Б (обороняючий) робить крок взад;
2. А вдаряє правим прямим ударом — Б робить крок взад;
3. А вдаряє лівим прямим ударом — Б робить крок вбік направо;
4. А вдаряє правим прямим ударом — Б робить крок вбік направо (рис. 3).
5. А вдаряє лівим прямим ударом — Б закривається через ловлення удару правою рукою (рис. 4).
6. А вдаряє правим прямим ударом — Б закривається через ловлення удару правою рукою;
7. А вдаряє лівим прямим ударом — Б закривається через відбиття удару правою рукою (рис. 5).
8. А вдаряє лівим прямим ударом в напрямі тіла — Б закривається горішньою частиною кінця правої руки (п'ястук);
9. А вдаряє правим прямим ударом в напрямі тіла — Б закривається горішньою частиною кінця лівої руки (п'ястук);

Оборона вправляється спершу зі штивної боксерської постанти, опісля також з працею ніг.

7. Серповий. Серповий удар влучає в голову або тіло збоку. П'ястук при виконанні серпового удару тримається в такому положенні, як при основній поставі (грубий палець догори) (рис. 6). Рука відповідно до віддалі до противника є менше або більше зігнута. Всякі притотування до руху тут непотрібні. При

правому серповому ударі ліва рука лежить закриваючо перед підборіддям.

Спосіб вправи. Серповий удар, лівий чи правий, виправляється так само, як і прямий удар: спершу без випаду, опісля з випадом і третій з працею ніг

8. **Оборона проти серпового удару** (установлення партнерів). Оборонятись можна через відступання взад. Крім того, треба виправляти з партнерами:

1. А вдаряє лівим серповим — Б схиляється (рис. 7).

Схилення є відхиленням униз, голова, тулуб і ноги легко схилюються, щоб ухилити від удару. При випрямленні треба вважати на удар.

2. А вдаряє правим серповим — Б схиляється.

3. А вдаряє лівим серповим — Б закривається правою горішньою кінцевою частиною руки (п'ястука) близько біля голови (рис. 8).

4. А вдаряє правим серповим — Б закривається так само лівою рукою.

5. А вдаряє лівим серповим в напрямі тіла — Б закривається прав. рукою або передрам'ям (рис. 9).

6. А вдаряє правим серповим — Б закривається лівою рукою або передрам'ям.

9. **Серпозий удар знизу** — вдаряється знизу. У момент влучення (тулуб, підборіддя) показує горішня частина п'ястука до противника. Рам'я зігнене. Сила удару збільшується через сильне випрямлення ніг. При правому серповому закриватися лівою рукою.

Спосіб вправи: Серповий удар знизу виправляється, як звич. серповий удар або як прямий удар.

10. **Оборона проти серпового удару знизу** (установлення партнерів): Оборонятися можна з допомогою відступлення взад. Крім того, виправляти:

1. А вдаряє лівим (правим) серповим ударом у підборіддя — Б закривається відчиненою рукою (долон'єю) (рис. 10).

2. А вдаряє лівим серповим ударом знизу в напрямі

тіла — Б закривається лівою горішньою частиною руки (п'ястука) або передрам'ям.

11. Подвійні удари. Боксування буде різноманітніше, якщо удари будуть не лише односторонні. Тому слід застосовувати більше ударів один за одним у вигляді подвійних ударів. Їх можна вправляти або з звичайної (штивної) постави, або з працею ніг.

1. Лівий прямий удар в напрямі тіла, лівий прямий удар в напрямі голови;
2. Лівий серповий удар в напрямі тіла, лівий серповий удар в напрямі голови;
3. Лівий прямий удар в напрямі голови, правий прямий удар в напрямі голови;
4. Лівий прямий удар в напрямі тіла, правий прямий удар в напрямі голови;
5. Лівий серповий удар в напрямі тіла, правий серповий удар в напрямі голови;
6. Лівий серповий удар в напрямі голови, правий серповий удар в напрямі тіла;
7. Лівий прямий удар в напрямі голови, лівий серповий удар знизу в напрямі тіла.

12. Удавана боротьба (боксування). Учень повторює тут все, чого досі навчився у невимушеному, від себе вибраному чергуванні ударів, при чому учитель уважає на еластичну працю ніг і чисту техніку удару.

13. Боксування на приладдях. Найважливішими боксерськими приладдями є: стінна подушка, м'яч з двома кінцями, пружинний бальон, мішок піску, м'яч з плоскою площею. Стінну подушку, пружинний бальон, мішок з піску можна легко самому зробити. На приладдях треба спершу вправляти правильно їхнення й удари, опісля слідує боротьба на приладдях за правилами удаваного боксування.

14. Другий ступінь вишколу обіймає вишкіл боротьби. Боксерські рукавиці треба натягати тепер завжди

при правильних заправах ударів й оборони. До вільної боротьби треба перейти щойно тоді, коли удари й оборона є цілком опановані. Боротьба не повинна переходити до якоїсь справжньої бійки. Інструктор не повинен допустити більше, ніж три-чотири пари до боксування одночасно, щоб він міг докладно стежити за боротьбою й звертати увагу на хибні чи неспортові способи боротьби. В першу чергу інструктор мусить уважати на те, щоб боролися лише однаково сильні противники. Всі засади обережності з боксерської ділянки, передбачені світовими правилами боротьби, мусять бути дотримані.

15. Вправи лівої руки. Спершу треба ліву руку добре вишколити до вправи і боротьби.

Уставлення партнерів: одночасний удар й додатковий удар (задержувати й контрудар) на ліві удари: напад і протинапад повстають через те, що оборонець уникає або закривається перед одним ударом нападаючого, щоб або в цьому самому менті одночасно вдарити, або по малій перерві вдарити додатково.

16. Здержуючий удар наліво.

1. А вдаряє лівим прямим ударом в напрямі голови,
— Б починає при одночаснім випрямленні вперед власної лівої руки удар правою рукою, А закривається так само;
2. А вдаряє лівим прямим ударом в напрямі голови
— Б схиляється скісно направо й задержує одночасно лівою рукою прямо в напрямі тіла нападаючого. А закривається;
3. Додаткові пхнення й додаткові удари:
А вдаряє лівим прямим ударом в напрямі голови
— Б відскакує взад і, йдучи вперед, вдаряє прямим ударом;
4. А вдаряє лівим прямим (серповим) ударом в напрямі голови — Б закривається і вдаряє лівим

серповим ударом в напрямі голови або тіла. А закривається;

5. А вдаряє лівим прямим (серповим) ударом в напрямі голови — Б закривається і вдаряє лівим серповим ударом знизу в напрямі тіла.

17. **Боротьба лівою рукою.** За досі пізнаними способами вправ розвивається вільна боротьба лівою рукою, якщо обидва противники застосовують пізнані й вивчені удари у довільному чергуванні в наступі чи обороні. Ліва боротьба буде різноманітніша, якщо удари вийдуть у формі подвійних ударів, при чому нападаючий чи оборонець стараються зробити або два прості прямі ліві удари, або два ліві серпові удари. Боротьба лівою рукою триває три рунди по одній хвилини, а пізніше слід довести боротьбу до трьох рунд по дві хвилини.

18. **Вишкіл вільної боротьби. Оборона перед подвійним ударом — ліва-права.**

Проти прямих ударів ліва-права оборонець відступає назад, проти серпових ударів ліва-права й серпових ударів знизу наступає належне закриття.

Одночасні й додаткові удари на подвійні удари.

У боксі найчастіше на лівий удар відповідають лівим ударом, на правий удар — правим ударом. Коли нападаючий вдаряє ліва-права, оборонець закриває обидва удари й старається дати правою рукою додатковий удар, за яким може наступати удар лівою рукою. Треба вправляти:

1. А вдаряє лівим-правим прямим ударом в напрямі голови — Б відхиляється взад або набік і робить додатковий прямий удар ліва-права.

2. А вдаряє лівим-правим прямим ударом — Б закривається і вдаряє правим прямим ударом або одночасно, або додатково. За ним може піти лівий прямий удар;

3. А вдаряє лівим-правим серповим ударом — Б за-

кривається і вдаряє лівим-правим ударом додатково;

4. А вдаряє лівим-правим серповим ударом — Б закривається й вдаряє правим серповим ударом знизу додатково, за яким може піти лівий серповий удар.

Боротьба подвійними ударами.

З наведених досі способів вправ повстає боротьба подвійними поштовхами і ударами, в яких у кожному разово нападаючий вдаряє ліва-права; той, що вдаряє додатково, найчастіше вдаряє права або права-ліва. При перших вправах правої руки не треба уживати повної сили. Боротьба триває спершу дві рунди по одній хвилині.

19. **Вільна боротьба.** Зі злучення боротьби лівою рукою і боротьби з подвійними ударами витворюється вільна боротьба у повному значінні. Вишколені приклади не слід вважати за раз назавжди вироблений шаблон. Боксер повинен сам від себе знаходити під час боротьби можливості їх вміло використовувати. Треба урізноманітнювати застосування ударів. Часто відхилення від всього вивченого під час вишколу є конечні, бо боротьба ставить вимоги, яких не може дати школа боксу. З щораз більшим опануванням боротьби з подвійними ударами боксер повинен старатися вживати більше, як два удари. Як закінчення з двох ступеневого вишколу, треба вимагати боротьби понад три рунди по дві хвилини з однохвилинною перервою.

20. Кінцевим ступенем вишколу є боротьба на близьку віддаль. Ціллю боксерського вишколу є викінчення боротьби на рінгу, який триває три рунди по три хвилини. Цей вишкіл поєднує вище описані способи боротьби з боротьбою на близьку віддаль.

РИСУНКИ ДО СТАТТІ БОКС (НАВКУЛАЧКИ)



Рис. 1.



Рис. 2.

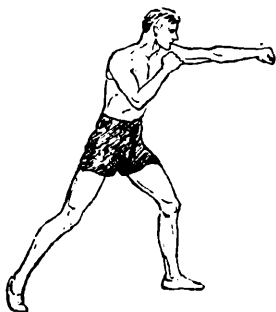


Рис. 3.

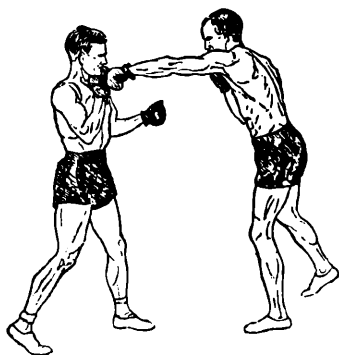


Рис. 4.

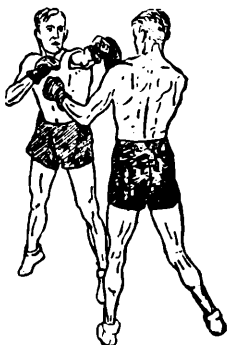


Рис. 5.



Рис. 6.

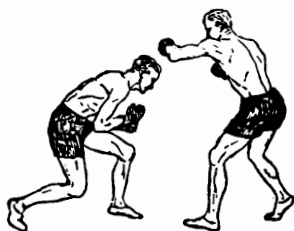


Рис. 7.



Рис. 8.

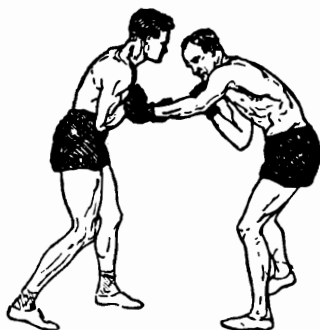


Рис. 9.

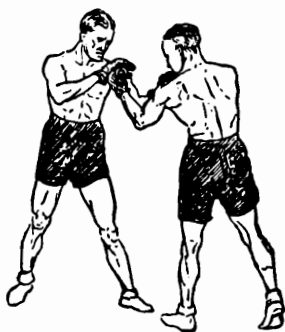


Рис. 10.

ГАКІВКА НА ЛЬОДУ

Батьківщиною гаківки на льоду є Канада. Цей зимовий спорт, у нас так мало відомий, прийшов до нас із заходу в 1926 р. Однак були спроби вже перед світовою війною примістити його на нашому ґрунті. Проф. Іван Боберський, піонер українського спортивного руху, намагався вже в 1911 р. впровадити в життя секцію гаківки на льоду. Другий раз піднесено цю думку 1926 року, але матеріальні обставини змусили нас вдруге відступити від цієї ідеї.

Щойно в 1930 р. починається властивий розвиток гаківки на льоду.

Одною з наших найкращих гаківкових дружин була секція «України». Вона зуміла скоро засвоїти добру техніку і тактику гри та вже в першому році свого існування дорівнювала чужонаціональним, на багато старшим від себе секціям. Скоро поширився цей спорт і охопив широкі маси нашої спортової молоді, головню по школах.

Великою перешкодою у нас був брак штучних льодовищ, яких так багато на заході. Отже ж не диво, що рівень гри наших гаківкарів ніколи не міг дорівняти західнім народам, тим більше канадійцям, для яких гаківка є спортом національним.

Другою причиною того, чому гаківка на льоду не пішла як слід у широкі маси, — це брак фахових інструкторів та обмаль власних руханкових залів. Суху заправу, як підготову до гри на льоду, можемо переводити у спортових залах, щоб опанувати саму тактику гри. Однак досконало техніки гри ніколи в залах не опануємо. На це конечно потрібні штучні льодовища.

Брак підтримки з боку державних чинників, які не мали найменших інтересів його матеріально підпомагати, — є також одною з поважних причин того, чому цей спорт якелід у нас не розвинувся, а, навпаки, гальмував'всі добрі задуми.

ГРА В ШАХИ

В парі з гімнастикою тіла повинна йти гімнастика розуму. Тому гра в шахи, як розумовий спорт, повинна бути в програмі кожного свідомого спортсмена.

Батьківщиною шахів є Індія. З Індії через Іран і мабуть Кавказ прийшли шахи на українські землі. Першу історичну згадку про шахи на Україні знаходимо в «Кормчій книзі», збірнику церковного права 2-ої половини XIII ст., де шахи вписані до реєстру заборонених ігор.

Розвій шахів не прибрав у нас таких буйних форм, як на заході Європи, через особливі обставини, за яких творилася наша історія. Не до гри було нашим предкам. Гра в шахи не зразу була така, як сьогодні. Впродовж свого тисячолітнього існування вона не раз міняла свої правила.

В 16—17 ст. мистцями гри в шахи були: єспанець Руї Лопен та італійці Полерій і Грек. На шаховому обрії 18 ст. появились француз Франц Андре Флідор та італійці Ріо, Льоллі і Понціані.

В 19 ст. найсильнішими шахістами світу були: Лябурданне, німець Андерзен та американець Павло Морфі. Слід згадати в тому столітті таких славних шахістів, як Гайдебранд, Лоза і Штайнін.

В 20 ст. найславнішими шахістами є Ляскер, молодий американець Капаблянка та Альохін — емігрант в Росії.

В 1935 р. Альохін програв з голяндцем Ейве. Однак у рішальній і відплатній грі Альохін перемагає голяндця і донині тримає першість світу. З-поміж українських шахістів останніх часів слід згадати такі імена як: Юниш, Прокопович, Ржондзістий, Лісевич, др. Мирович, Стефанович, Барусевич, Турянський та С. Попель.

Гра в шахи має багато додатніх сторінок. Вона примушує інтенсивно думати, вироблює орієнтаційний зміст, витворює рішучість та завзяття.

ПРОВІДНИК ПО РЕГЕНСБУРГУ

Прегарна та врожайна околиця цього міста була заселена вже за дуже давніх віків. Збіг стародавніх торговельних доріг в околиці Майдану Арнульфа та Вайсгербарграбен свідчить про те, що тут існувала стародавня торговельна оселя, з якої пізніше повстало кельтійське село Радаспона, зруйноване Маркоманами. Цих останніх покорили римляни, що коло 179 р. п. нар. Хр. вибудували на правому березі Дунаю сильну легіонерську твердиню »Кастра Регіна« (табір над річкою Регеном, що вливається недалеко Регенсбурга до Дунаю). Поступово на руїнах кельтійської оселі та римської твердині виросла середньовічна культурна та торговельна метрополія, нинішнє місто Регенсбург. Зі зростом його значення воно стало королівською, князівською та єпископською столицею. Численні монастирі розвивали в ньому штучу та знання: в ньому розквітла торгівля, що збагатила міщанство, в ньому побудовано кам'яний міст і могутні, романського стилю, будівлі. Найвищий розквіт міста припадає на 13 ст., зокрема на рік 1245, коли воно стало вільним містом, коли вибудовано готійський собор, відновлено старовинну ратушу та коли повстало 50 вежами вивінуваних патріційських домів. Опісля значення міста підупадає, головню через те, що повстають нові торговельні центри у Відні, Авгсбурзі та Нюрнберзі. Матеріальне становище міста поліпшується в рр. 1663—1806, тобто коли в ньому відбуваються засідання »Вічнотриваючого сойму«. До цілковитого занепаду міста спричинився обстріл, часткове спалення та сплюндрування міста в часи наполеонівських воєн. Однак місто поволі підноситься головню тому, що стає важливим залізничним та шляховим осередком і кінцевим пунктом річної великої плавби Дунаєм. В Регенсбурзі жили і діяли ось які визначні мужі: св. Руперт, Боніфатій (заснування єпископства), Карло Великий, цісар Арнульф, св. Вольфганг, хронікар і автор

пісні про Ролянда Конрад, маляр Альбрехт Альтдорфер, астроном Йоганнес Кепплер.

Український мандрівник, що має нагоду побувати в Регенсбурзі, повинен оглянути:

1. «Порта преторія» (вулиця Унтер ден Швіббеген), північну браму та східню башту римського легіонерського табору, заснованого коло 179 р. до нар. Хр. римським цісарем Марком Аврелієм, та через ґрату в мурі оглянути римський брук, що лежить близько 2. м. нижче нинішнього рівня вулиці. Колосальні камінні бльоки, вжиті на цю будівлю, та її масивне виконання справляють сильне враження.
2. Старий збіжжевий майдан (Альтер Корнмаркт) з князівським двором з 12 ст. Цей майдан згадує Ю. Косач у своїй прегарній поезії «Рузарія».

В Регенсбурзі на ринку, де ратуш,
Тріпотався сріблястий окунь,
І прапорами, наче б у свято,
Брався пристані берег високий.
Із далекого Києва люди,
Може й мудрого князя дружина,
(У панцирах дужі груди)
І мечі, порізблені клином.
І меди, і важкі горностаї
Продавали й пшеницю міщанам,
Бож і любо от тут над Дунаєм,
Де дівчата гуляють рум'яні.
І пили і співали в господах,
Бо веселіє Руссі єсть пити,
І братались з тутешнім народом,
І любили мужі їх і діти.
А світанком вітрила, мов крила,
Розгортали на щоглах Кияни,
І керма буруни скородила
І спроквола, мов птах полум'яний,
За човнами судно триглаве

Покидало і пристань, і іви,
Бо хоч думне те місто і в славі,
Та немає у світі над Київ.

Історичні джерела свідчать, що в Регенсбурзі існувала окрема Корпорація купців, що торгувала з Київською Руссю — їх називали »Русаріями«.

3. Собор св. Петра, славнозвісна трьохнавна готійська базиліка, з двома 105 метровими вежами. Будувати собор почали в 13 ст. По пожежі закінчено року 1325.
4. Кам'яний міст на 7 м завширшки, 309,50 м завдовжки збудований у половині 12 ст. — Це чудо середньовічної будівельної техніки, має 15 кам'яних луків на філярах.
5. Стара ратуша, яка складається з трьох частин, гармонійно поєднаних між собою. Найновіша ратуша повстала в 16. і 18. ст., середуща — в 14. ст., а найстарша — в 11. ст. Тут знаходиться зала, в якій радив »вічнотриваючий сойм«.
6. Майдан Арнульфа — праісторичний кельтійський ринок.
7. Церква св. Якова з 12 ст. зі славним північним порталом. На південь від неї знаходиться духовний семінар, побудований в 1872 р. на місці старовинного ірландського монастиря, збудованого на початку 12. ст. В »Житії« св. Маріяна згадується, що ірландським ченцем не вистачило коптів для закінчення будови собору св. Якова. Щоб призбирати фонди, чернець св. Маврикій пішов »важкими шляхами« до самого Києва, де був прийнятий »королем« (треба гадати князем Володимиром Мономахом), одержав великі подарунки хутром, не тільки від князя, але й від »старійшин« міста вартістю до 100 нім. марок. Навантажив ними кілька возів та повернувся до Регенсбургу разом з купцями, які поверталися туди з Києва. Так монастир здобув можливості за-

кінчити будівлю. В цьому соборі відправлялися в рр. 1944-45 греко-католицькі Богослуження. Від 1. 9. 1945 парохіяльною церквою для гр.-кат. українців стала церква св. Егіда (Егідієнплатц), побудована в кінці 14 ст. на місці, де давніше стояла палата цісаря Арнульфа.

8. Церква св. Еммерама (8. ст.), відома численними старовинними нагробниками, прим.: короля Арнульфа з 10. ст., св. Еммерама, що помер в 7 ст. і Вольфганга з 10. ст., королеви Гемми з 9. ст. В книзі записів монастиря св. Еммерама записано в 12. ст., що підданий цього монастиря Гартвіх, перебуваючи в Києві, жертвував монастиреві 18 фунтів срібла, яке він не надіслав в натурі з Києва, а доручив своїм боржникам в Регенсбурзі сплатити його монастиреві.
9. Від півдня примикає до щойно згаданого костела замок князя фон Турн унд Таксіс з великим архівом та визначною збіркою мистецьких і культурно-історичних скарбів (гобелени, старинна зброя, дорогоцінні меблі різних стилів).
10. Крипта св. Ергарда, інтерна, трьохнавна підземна монастирська капличка з 8. ст. Перед нею кам'яна криниця Ергарда.
11. Східня брама, прегарна будова з двома бічними баштами, вибудована в 14. ст.
12. Кожний мандрівник повинен побачити Дунай. На правому березі бачить численні забудовання, тепер понижені війною, що були магазинами для різних товарів, перевезених рікою до міста.
13. Мандрівник, що затримається довше в Регенсбурзі, повинен оглянути »Вальгаллю«, будову якої закінчено в р. 1842. Ця мармурова будівля, мистецьке діло Льва фон Кленце, завдячує своє виникнення баварському королеві Людвигу I.
14. Цей самий король є фундатор »галі визволення«, присвяченої нім. борцям. Її посвячено в 1863 р.

СПОРТ І ЖІНКА

Жіночий спорт тепер дуже поширений. Спорт, голов-но руханка, надає її тілові справності, гнучкості, здо-ров'я й сили. Фізичне вироблення м'язів, рух на свіжо-му повітрі та його вплив на внутрішні органи корисні для вигляду тіла, надають йому легкості, пружності, краси й ядерності. Хоч жінка-спортовець тратить ніж-ність, зате зберігає здоров'я, більшу життєву силу та відпорність, може легше пристосуватись до складних обставин життя та зносити його тягарі й невигоди. Вона з безпорадного, ніжного створіння стає справ-жньою товаришкою чоловіка підчас миру і війни.

Та сама жінка дбає нині і далі про красу тіла і свою молодість. Якраз спорт дозволяє їй зберегти одне й друге. Тому жінка-спортовець зберігає довго красу тіла та пружність тканин. Це і є підставою молодости. Спорт виповів війну старінню.

З літніх спортів, які жінка залюбки вправляє, є: плавба, веслування, ситківка (теніс) та спортові гри, як вілбіванка, гозена й кошиківка, легка атлетика, мандрівництво й таборування, а з зимових — лещетарство, коньки (совги) й саночки. Всі ці види спорту для неї корисні.

Однак жінка повинна уникати розуміння спорту на чоловічий лад, напр. змагання. Хоча змагання мають ба-гато виховних прикмет, але для здоров'я жінки можуть бути шкідливі. Чинник боротьби, бажання перемогти — йде звичайно врозріз з силами організму жінки. Жінка повинна вправляти спорт для приємності і здоров'я. Жінка-спортовець не боїться старости, а з хворобою дає собі легше раду, як м'яка, виніжнена і випещена. Але головна засада: постійно й систематично вправля-ти, знати міру, звертати більше увагу на корис-ність для організму, як на вислід змагань. Нездорова жінка не повинна займатися спортом. Тільки в такому розумінні спорт для жінки є корисний.

М А С А Ж

Руханка — це виконання вправ активно, отже рід праці. Масаж подібний до руханки, але при ньому людина не виконує праці чи активних рухів, а їх виконує за неї рука, що масує. Масаж для спортсмена є дуже корисний. Через масаж поширюються кровоносні судини, а до них наливає більше крові. Чиста кров краще живить тканини киснем, а швидше перепливаючи, забирає з них продукти обміну речовин, як двоокис вуглецю, а з м'язів продукти праці, речовини, що спричинюють втому. Краще відсвіжувані кров'ю тканини скріплюються, м'язи розростаються, збільшується кількість волосників, кращає обіг крові. Масаж має великий вплив на поверхню шкіри на її краще відживлення та її пружність і гладкість.

Масаж має і вплив на нервову систему. Легкий масаж заспокоює нерви, енергійний — подразнює їх.

Масаж може бути виконаний руками і приладдям, поверховний і глибокий. Щодо масажу приладдям, то найбільше поширений масаж електричний. Ручний масаж може бути поверховний і глибокий. Є частини тіла, що надаються тільки до поверховного масажу, як от обличчя. Такий масаж впливає лиш на саму шкіру. Масаж кінцівок, черева і огруддя має бути глибоким. Найчастіше сполучаємо обидва роди масажу.

Поверховний масаж — це гладження й натирання. Як кожен рід масажу, і його слід починати від обводу — кінця, до середини — серця. Масаж рук: від пальців і долоні, передрам'я, рами і спини. Масаж ніг — так само. Масаж черева — знизу вгору і справа вліво. Масаж грудей виконуємо, масуючи боки та витискаючи м'язи.

Гладження. Потягаємо легко кінцями пальців або долонями. Це рухи довгі, що йдуть через цілу поверхню. Вони впливають на саму шкіру. Гладженням починаємо та кінчаємо кожен масаж.

Натирання — це дещо глибший масаж. Кінцями пальців або долонями робимо шрубові, спіральні рухи, поступаючи щораз догори. Звичайно робимо колові рухи. Цей масаж впливає на підшкірну тканину та м'язи.

Глибоний масаж — це виминання, витискання та клепання (легкі удари кантами долоні). Виминання робимо так: беремо м'язень чи групу м'язнів між чотири пальці і долоню, з одного боку, а великий палець, з другого, і мнемо, виминаємо, наче місимо. Тим самим сприяємо прискореному обігові крові. Так само робимо і витискання м'язнів, посуваючись щораз вгору. Клепання, чи побивання — це рід масажу, що його вживають всі спортсмени. Берегами долонь вдараємо густо раз-за-разом. Побивання виповнює судини та облегшує відживу тканин. Масажі повинен робити фахівець. Нефаховість може пошкодити. Масувати треба пальцями руками (вазелиною). Після масажу тіла добре зробити купіль.

ХАРЧУВАННЯ

Харч — це засіб життя. Він має відживити організм, тобто подати йому засоби, якими він зможе покрити втрати, що їх спричиняють життєві функції та праця. Харч — це паливо, бо він перемінюється в організмі, травиться і всмоктується, даючи тілові, як вислід, тепло. Це тепло вимірюємо одиницями, т. зв. калоріями. Отже при травленні харчів повстає багато калорій тепла. Скільки їх повстає, це залежить від роду харчів. Різний харч дає різну кількість тепла. Матеріяли, що дають тепло, позіляємо на три групи: білки, вуглеводани й товщі.

Білки є у яйцях, м'ясі, молоці й інших харчах. В склад їх входить азот.

Вуглеводани не мають азоту, але зате мають вуглець і водень. Виступають вони передусім в цукрах і крохмалі (муці). **Товщі тваринні** — це масло й сало, а ро-

слинні — олії. Окрім цих джерел тепла, людина споживає ще інші матеріали, що вже не дають тепла, а саме: воду, мінеральні солі та вітаміни.

Обчисленням встановлено, що здорова людина, що працює, потребує на 24 години 3.000 калорій. Молодша людина розмірно приймає менше їжі. Отже, дитина 1-річна потребує 700 калорій, 2-річна 900, 3-річна 1100, а 4-річна 1300, і далі на кожен рік припадає збільшення харчів на 100 калорій, аж до 18 року життя, коли формування тіла вже викінчене, на неї вже не треба збільшеної кількості харчів і запотребування устійнюється на 2.800—3.000 калоріях, що є обов'язкові для дорілої людини.

ТАБЕЛЯ ХАРЧІВ

(Кожна порція дає 100 кальорій)

М'ясо:

90 гр. пісної телятини,
60 гр. з товщом телятини,
90 гр. волового, худого,
33 гр. волового з товщем,
70 гр. пісної свинини,
40 гр. середньої свинини,
30 гр. з товщом свинини,
75 гр. печінки,
60 гр. ковбасок
40 гр. шинки без товщу,
25 гр. ковбаси
90 гр. курки,
25 гр. гуски,

Молоко, яйця, сир, товщі:

160 гр. незбиран. молока
330 гр. збираного молока
60 гр. пісного сиру,
25—30 гр. сиру з товщем,
11 гр. товщів,
11/2 яйця,

Мучні та стручкові (бобові) харчі:

35 гр. разової муки,
30 гр. макарон, рижу, вівсяних платинок,
30—40 гр. стручкових овочів,
140 гр. вареної картоплі,

Городина:

660 гр. карафіола,
330 гр. зеленої квасольки, бурячків,

170 гр. зеленого горошку,
1.250 гр. зеленої салати,
400 гр. моркви і бруксель.
500 гр. калярели,
600 гр. червоної капусти, шпінату й келю,
Огірки, гарбуз, редьківця, квашена капуста.
Помидори — в довільних кількостях.

Овочі:

250 гр. яблук, груш, слив, черешень, морель,
380 гр. помаранч,
45 гр. сушені,
110 гр. бананів,
500 гр. суніць,
45 гр. родзинок,
170 гр. винограду,
42 гр. мармеляди.

Какао, цукор, шоколяда:

26 гр. цукру (5 кісток),
33 гр. меду,
25 гр. какао,
22 гр. шоколяди.

Риби:

110 гр. оселедця,
140 гр. вареного коропа,
40 гр. сардинок в оливі,
250 гр. щупака, вареного пструга.

Алькогольні напитки:

100—200 гр.

З І С Т А В
найлегших вимог

Група	Ч. вправи		Вправи до проб »В. Ф. С.«
	муж.	жін.	
1.	1.	1.	Руханка згідно з взорами для поодиноких категорій, запованих в Правильнику В. Ф. С.
"	2	2	Плавання стилем довільним в метр.
	3	3	Скок у далечинь з розбігу, в метр.
"	4	4	Скок у височинь з розбігу, в метр.
"	6	—	Лещетарський скок, в метрах
"	7	5	Стартовий скок у воду, в секундах
"	8	6	Скок до води з розбігу в точках
	9	7	Біг 60 м. не на біжні, в секундах
"	10	—	Біг 100 м. не на біжні, в секундах
"	11	—	Біг 400 м. не на біжні, в хв. і сек.
"	13	8	Плавання 50 м., дов. стиль, в хвил.
"	14	8	Плавання 100 м., дов. стиль, в хв.
"	15	9	Біг на звич. совгах, 300 м., в хв.
"	16	10	Біг на звич. совгах, 500 м., в хв.
	17	—	Мет диском, 2 кг. ваги, в метрах
"	18	11	Мет диском, 1 кг. ваги, в метрах
"	19	—	Мет ратищем 800 гр. ваги, в метрах
"	20	12	Мет ратищем 600 гр. ваги, в метрах
"	21	—	Мет булавок. 500 гр. ваги, в метрах
"	22	—	Стусан кулею 7.25 кг. ваги, в метр.
"	23	—	Стусан кулею 5 кг. ваги, в метрах

Л Е Н Н Я

добуття »В. Ф. С.«

М у ж ч и н и •				Ж і н к и		
м. а. 22—34	м. б. 19—21	м. в. 17—18	м. г. 15—16	ж. а. 21—30	ж. б. 19—20	ж. в. 17—18
100	100	100	50	100	100	50
4.10	4.10	3.85	3.30	2.95	2.90	2.80
1.20	1.20	1.05	0.95	0.90	0.90	0.85
23	18	13	7	—	—	—
4	4	4.5	5	5	5.5	6
7	7	6	—	7	6	—
—	—	10	11.2	11.4	11.6	12.4
15.4	15.6	15.8	17.4	—	—	—
1.23	1.26	—	—	—	—	—
—	—	—	1.2	—	—	1.25
2 15	2.30	2.45	—	2.45	2.55	—
—	—	55	1.—	—	—	1.20
1.25	1.45	—	—	1.45	1.50	—
32	30	—	—	—	—	—
—	—	32	26	26	24	20
42	37	—	—	—	—	—
—	—	30	24	25	23	19
65	57	45	36	—	—	—
13	12	—	—	—	—	—
—	—	13	—	—	—	—

Група	Ч. вправи		Вправи до проб »В. Ф. С.«
	муж.	жін.	
"	24	13	Стусан кулею 4.— кг. ваги, в метр.
"	26	—	Мет м'ячем до відбиванки, в метр.
"	28	15	Шерм.
"	29	—	Спортові гри В.
"	30	17	Стріляння з луку на 15 м., в точк.
"	33	20	Марш, 5 км., в хвилинах і сек.
"	32	19	Марш 3 км., в хвилинах і сек.
"	35	—	Марш 10 км. з обтяж. 7.5 кг., в год.
"	36	—	Марш 10 км. з обт. 12.— кг. в год.
"	38	—	Марш 30 км., в год.
"	39	21	2-дневна піша мандрівка в км.
"	40	22	3-дневна піша мандрівка в км.
"	41	—	Біг на 3 км. не на біжні в хв. і сек.
"	42	—	Біг на 5 км. не на біжні в хв. і сек.
"	43	24	Лещет. біг на 3 км., в хвилинах
"	44	25	Лещет. біг на 5 км., в хвилинах
"	46	26	Біг на звич. совгах 1000 м., в х. і с.
"	50	—	Ізда колесом, 20 км., в хв. і сек.
"	51	—	Однодневний кінний рейд, в км.
"	52	—	Дводневний кінний рейд в км.
"	53	—	Плавання — 200 м. — в хвилинах
"	54	—	Плавання — 400 м. — в хвилинах
"	57	31	Веслування »А«
"	60	—	Спортові гри Б. і Г.

М у ж ч и н и				Ж і н к и		
м. а. 22—34	м. б. 19—21	м. в. 17—18	м. г. 15—16	ж. а. 21—30	ж. б. 19—20	ж. в. 17—18
—	—	—	13	11	10 5	—
—	—	35	30	35	30	25
так	так	так	—	так	так	так
знання засад гри і чинна участь в тов. змаганнях						
60	55	50	60	60	55	50
—	—	—	50.—	43.—	48.—	—
—	—	—	—	—	—	25.—
—	1.30	2	—	—	—	—
1.30	—	—	—	—	—	—
6	7	—	—	—	—	—
60	50	40	35	40	35	30
84	70	55	—	60	55	—
—	14.42	15.24	—	—	—	—
26.—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	30.—	—	—	32.—
—	—	40.—	—	50.—	52.—	—
—	—	—	4.—	3.45	4.—	4.30
1.10.—	1.15.—	—	—	—	—	—
—	—	50	—	—	—	—
120	100	—	—	—	—	—
—	—	5.30	—	—	—	—
—	11.40	—	—	—	—	—
(одноденна водна прогулка)				(одноденна водна прогулка)		
міжкурінні і таб. змаг.						

Пояснення до таблиці вимог до проб »В. Ф. С.«

Руханка для саодиноких категорій віку. (Взірці за-
подані в »Правильнику В. Ф. С.«). Скок у височінь
правою і лівою ногою з відбиття. Плавання стилем до-
вольним. При меті диском — віддалі в метрах — сума
метрів. Усі мети (ратище, диск, булавка, куля) правою
і лівою рукою.

З кожної групи — можна добирати довільні вправи.
Щоб виповнити вимоги проб »В. Ф. С.« кожного сту-
пеня та класу, треба відбути успішну пробу з усіх 5-ох
груп — по одній вправі впродовж одного року. Про »В.
Ф. С.« може старатися кожний українець, що покінчив
14 літ і українка, що покінчила 16 літ життя. Час
важності відзнаки числиться від 1 січня того року, що
в ньому покінчено проби, до 31 грудня слідуєчого року.
»В. Ф. С.« пратить цей, хто поповнить злочин користо-
любивости та злочин негідний чести людини, а зокрема
українцеві. Хвилево тратять право ношення »В. Ф. С.«:
а) покарані адміністр. арештом — на час відбування
кари, б) здискваліфіковані українськими спортовими то-
вариствами — на час дискваліфікації, в) шкільна мо-
лодь за недостаточні поступи в науці.

Проби за »В.Ф.С.« переводять комісії проб »В.Ф.С.«,
затверджені Радою фізичної культури.

КАРТА ЗДОРОВ'Я

1. Назвище і ім'я *Андрей Володимир.*
2. Місце і дата народження *23. 8. 1929.*
3. Теперішня адреса *Швейцарія Р.Р. Давос.*
4. Перебуті хвороби *—*
5. Обвід грудей
6. Завваги лікаря *—*
7. Хвороби після виповнення карти *—*

Дата	Тягар тіла	Висота	Вліх	Видіх	Різн-ниця	Обвід паса	Увага
	68	171					—

Віriamo, що тіло, це святина для духа,
Як це сумно коли тіло-руїна.
Хтож руйнує величню святину таку?
Вороги: алкоголь-нікотина.

(М і к.)

ЛЕГКОАТЛЕТИКА

Ч О Л О

Рід конкуренції		Східна Україна	Вислід
Біги	100 м.	Онисимів, Харків	10,6
„	200 м.	Люлько, Харків	21,6
„	400 м.	Люлько, Харків	49,7
„	800 м.	Лашенко, Харків	1:58,0
„	1.500 м.	Завилів, Київ	4:03,0
„	3.000 м.		
„	5.000 м.	Коломийців, Київ	15:30,9
„	10.000 м.	Коломийців, Київ	32.21,0
Гінці	4 × 100 м.	Харків	43,8
„	4 × 400 м.		
Олімп. гінці 800x400x200x100			
Шведські гінці 400x300x200x100			

С Н О

височінь	Морчуненко, Харків	1,85
довжінь	Даниленко, Харків	7,46
жердка	Райовський, Харків	4,10
трискок	Даниленко, Харків	13,88

М Е

диск	Кутіїв, Київ	44,39
ратище	Крижанівський, Київ	59,90
куля	Канакі, Київ	15,53

ВРЕКОРДАХ ВІКИ

Західна Україна	Вислід	Світовий рекорд	Вислід
Мартинович О.	11,1	Овенс З.Д.П.А.	10,2
Мартинович О.	23,8	Овенс З.Д.П.А.	20,3
Преторіус	54,6	Віліямс З.Д.П.А.	46,3
Гаврилюк	2:05,8	Вудерзен, Англія	1:47,6
Гаврилюк	4:17,1	Гег, Швеція	3:45,8
Варцаба	9:28,0	Гег, Швеція	8:01,2
Варцаба	16:34,6	Мекі, Фінл.	14:08,2
Варцаба	35:28,3	Мекі, Фінл.	30:02,0
К. Л. К. Львів	46,9	З. Д. П. А.	39,8
Черник, Львів	3:41,1	З. Д. П. А.	3:06,2
У.С.С.К., Львів	3:48,0		
К. Л. К., Львів	2:10,9	З. Д. П. А.	1:53,3

К И

Новоженюк, Снятин	1,70	Вокер, З. Д. П. А.	2,09
Бойчук, Луцк	6,44	Овенс, З. Д. П. А.	8,13
Щербицький, УССК	3,21	Сефтон, З. Д. П. А.	4,54
Глова, Сокіл III.	12,83	Гаїма, Японія	16,00

Т И

Семенюк, Львів	42,53	Гаріс, З. Д. П. А.	53,54
Семенюк, Львів	50,31	Ніконзеп, Фінл.	78,80
Семенюк,	12,85	Теренс, З.Д.П.А.	17,40

ЛЕГКОАТЛЕТИКА

Ж І Н

Рід конкуренції		Східна Україна	Вислід
Біг	60 м.		
Біг	100 м.	Ніжурина, Київ	12,6
Біг	200 м.	Ніжурина, Київ	25,6
Біг	800 м.	Шило, Київ	2:15,3
Гінці	4 × 60 м.		
Гінці	4 × 100 м.	Харків	48,2

С К О

висотінь	Степанів, Харків	1,49
довжінь	Адаменко, Київ	5,27

М Е

диск	Синицька, Харків	38,39
ратише	Шанар, Миколаїв	39,26
куля	Борисова, Київ	11,81

В РЕКОРДАХ

К И

Західна Україна	Вислід	Світовий рекорд	Вислід
Кобзар, Львів	8,2	Сніфенс, З.Д.П.А.	6,4
Кобзар, Львів	13,7	Стефенс, З.Д.П.А.	11,3
Кобзар, Львів	28,7	Стефенс, З.Д.П.А.	23,2
Гадич, Верховина	2:47,2	Кобкова, (Чехи)	2:12,4
К. Л. К., Львів	35,0		
У. Т. Т., Львів	58,9	З. Д. П. А.	45,8

К И

Варцаба, К. Л. К.	1,45	Шілей, З. Д. П. А.	1,67
Кобзар	5,04	Гітамі, Японія	6,17

Т И

Стефанів., Львів	28,30	Мавер-Маєр, Нім.	48,36
Керницька, Снятин	27,23	Штайнгавер, Нім.	47,24
Лазорко	9,74	Мавер-Маєр, Нім.	14,38

МОЯ КАРТА ФІЗИЧНОЇ СПРАВНОСТІ

Дата :									
Група вправ		Осяг	Оцінка	Осяг	Оцінка	Осяг	Оцінка	Осяг	Оцінка
1. Руханка									
2. Скок вгору									
3. Скок вдалечінь									
4. Трискок									
5. Скок на жердці									
6. Біг 100, 200, 400 м.									
7. Біг 800-1.500 м.									
8. Біг 1.500— 10.000 м.									
9. Стусан кулею									
10. Мет диском									
11. Мет ратищем									
12. Мет булавкою									
13. Лещатар. біг									
14. Лещатар. скок.									
15. Плавання									

ТАБЕЛЯ СМАРІВ ДО ЛЕЩАТ

Температура	Стан (рід) снігу	Повний сніг	Дрібно-зернистий сніг	Зернистий сніг
від + 8 до + 4	мокрый	Клістер (липкий смар) на нього сильно наложений з'їздовий смар.	Клістер (липкий смар) грубо наложений	Клістер (липкий смар) грубо наложений
+ 3 + 1	вогкий	З'їздовий і підходовий смар.		
— 1 — 9	сухий	З'їздовий, в середині тонко насмарований і гладко втертий підходовий смар	Підходовий смар	
— 10 — 20		Підкладовий в середині підходовий (гладко втертий) смар	Підкладовий, в середині підходовий (тонко наложений).	

При температурі понад 20, смар тратить при кожному роді снігу свою підходову і з'їздову вартість.

ЦІНА 4 РМ.

Видання Співки «Українське Мистецтво»,
кооперативи з обмеж. порукою в Регенсбурзі.

Permitted by authority of Military Government
Satz und Druck: „Mittelbayerische Zeitung“, Regensburg