

3700

81105

~~11111~~

Спортотуи



—
р
Э
ч
Л. С.

АЛЪМАНАХ

796 (217-74)

Me

451 a 53

10
51745
ОДИНОКА УКРАЇНЬСЬКА СПОРТОВА СКЛАДНИЦЯ

3700
**КООПЕРАТИВА
„П Л А С Т“**

ЛЬВІВ, ГОРОДЕЦЬКА Ч. 95.

~~61405~~

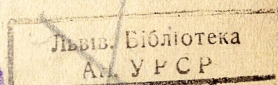
порукає все руханково-спортове приладдя
і виряд, краєвого та заграничного виробу
з таких ділянок спорту:

■
Літний сезон: Легкоатлетика, спортові
гри і забави, м'ячеві гри (копаний м'яч),
ситківка (теніс), наколесництво, мандрів-
ництво, водні спорти.

■
Зимовий сезон: Лещетарство, совгар-
ство, гаківка, санки. — Бокс, шерм.

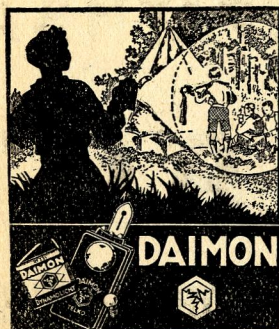
■
Спортові нагороди: Дипльоми, же-
тони, чаші і відзнаки. — Спортова літе-
ратура.

**Домагайтеся
оферт
і ціників!**



ДАІМОНА

НАЙНОВІШІ СПОРТОВІ ЛЯМПКИ



з змінним снопом світла,
світять при ужиттю ба-
терій ДАІМОНА на від-
даль до 100 метрів!

„НАРОДНЯ ГСТИННИЦЯ“

ЛЬВІВСЬКА БІБЛІОТЕКА
АН УРСР
№ И 64310

першорядний готель

у Львові, вул. Костюшка ч. І.

Телефон 8—88.

Доїзд трамваями з залізничного
двірця ч. І. Кооператива прий-
має ощадности до обороту.

СІЧЕНЬ

Записки:

С т и л ь			С В Я Т А	
нов.	ст.	Дні	українсько кат.	римо-кат.
1	19	П	Грудень 1933. Боніф.	Новий рік 1934.
2	20	С	Ігнатія Богон. сщм.	Імени Ісус
3	21	С	Юліяни мч.	Геновефи д.
4	22	Ч	Анастасії вч.	Евгенія
5	23	П	10 муч. на Криті	Телесфора м.
6	24	С	Цивилеріє Різдв. Евг.	Трох Королів
7	25	Н	Різдво Христове	1. по З. К. в Р.
8	26	П	Соб. Пр. Богор. Йос. С	Северина
9	27	В	Стефана првмч.	Юліана, Вас.
10	28	С	Муч. в Нікомидії	Ів. Добр. еп. м.
11	29	Ч	Дітий убитих	Гигіна папи м
12	30	П	Анізії мч.	Арк. Ернеста,
13	31	С	Меланії прп.	Леонтія еп.
14	1	Н	Н. Рік 1934 Обр. ГНІХ. В.	2. по З. К. Іляр.
15	2	П	Сильвестра папи ☿	Павла Пуст.
16	3	В	Малахії пр.	Маркила п. м.
17	4	С	Собор 70 Апост.	Антонія ав.
18	5	Ч	Навеч. Бог. Теоп.	Пр. св. Петра
19	6	П	Богоявлення Госп.	Марія м., Кан.
20	7	С	Соб. Івана Хрест.	Фабіяна і Сев.
21	8	Н	32. по С. Юрія і Еміл.	3. по З. К. Агнети
22	9	П	Полієвкта мч.	Вінкентія м.
23	10	В	Григ. прп. і Дом. ☾	Раймунда
24	11	С	† Теодозія Велик.	Тимотея еп. м.
25	12	Ч	Татіяни мч.	Нав. Ап Павла
26	13	П	Єрм. і Страт. мч.	Полік. еп. м.
27	14	С	Отців в Синаї	Івана Зол. еп.
28	15	Н	Мит. і фар. Пав. Іив.	Старозап. Фляв.
29	16	П	Покл. ок. Ап. Петра ☉	Франца Сал.
30	17	В	† Антонія Вел. прп.	Мартини д. м.
31	18	С	Атан. і Кирила пр.	Петра з Нол.

СПОРТОВЦІ!

Щоденно тільки Альое!

Паста і порошок до
зубів, креми, косметики

Хем. - косметична фабрика

„АЛОЕ“

ЛЬВІВ, Генінга 16,

Тел. 6-24.



ЛЮТЕНЬ

Записки:

Стиль	С В Я Т А			
	нов.	ст.	Дні	
				українсько-кат.
				римо-кат.
1	19	Ч	Макарія прп.	Ігнатія еп. м.
2	20	П	† Евтимія Вел. прп.	Мат. Б. Гр.
3	21	С	Максима прп.	Власія еп м.
4	22	Н	Бл. сина, Тим. ап.	Мясоп. Верон.
5	23	П	Климентія свщм.	Агати д. і м.
6	24	В	Ксенії прп.	Тита еп., Дор.
7	25	С	† Григорія Богосл. С	Ромуальда ав.
8	26	Ч	Ксенофонта прп.	Івана з Мати
9	27	П	† Пер. м. Івана Зол.	Апольонії д. м.
10	28	С	Єфрема прп.	Схолястики д.
11	29	Н	Мясопуст. Пер. м. Ігн.	Зап. П. МБ. Л.
12	30	П	Трьох Святителів	7 Основ. Серв.
13	31	В	Кира і Івана безср.	Григорія ІІ папи
14	1	С	Лютень. Трифона мч. ☹	Іоанел. Вал.
15	2	Ч	Стрітення Господне	Фавст. і Йов.
16	3	П	Симеона й Анни пр.	Юліяни д. м.
17	4	С	Ізидора прп.	Юліяна Кап.
18	5	Н	Сироп. Агафії мч.	Вступ. Симеона
19	6	П	Вукола прп.	Габіна м.
20	7	В	Патерн. і Луки прп.	Льва еп.
21	8	С	Теодора Стратил. ☹	Фелікса еп.
22	9	Ч	Никифора мч	Маргарети з К.
23	10	П	Харлампія мч.	Петра Дам. еп.
24	11	С	Власія свщм.	Матея ап.
25	12	Н	І. посту. Мелетія св.	Суша. Кес.
26	13	П	Мартиніяна прп.	Вікторія
27	14	В	Авксентія прп.	Александра м.
28	15	С	Онисима ап., Парф.	Теофіла м

Єдина найліпша й своєрідна паста до взуття

Консервує
шкіру!
Уживайте
лише
цю
пасту!

„ЕЛЕГАНТ“
ЛЬВІВ,
Кордецького 51. Тел. 60-04.

Всі купуємо лише цикорію

„ЛУНА“

бо це виріб української кооперативної фабрики „Суспільний Промисл“
коопер. з відпов. уділами **ЛЬВІВ, БОГДАНІВКА, ЦЕРКОВНА 2.**

Б Е Р Е З Е Н Ї

Записки:

С т и л ь			С В Я Т А	
нов.	ст.	Дні	українсько-кат.	римо-кат.
1	16	Ч	Памфила, Вал. мч. ☉	Альбіна
2	17	П	Теодора Тирон. вмч.	Симплікія
3	18	С	Льва папи	Кунегунди ціс.
4	19	Н	2. Посту. Архіпа ап.	Глуха. Казим.
5	20	П	Льва еп. Кат.	Адріана
6	21	В	Тимотея прп.	Перпетуї і Фел.
7	22	С	Найд. мощ. мч. в Евг.	Томи з Акв.
8	23	Ч	Полікарпа сщм. ☉	Сух. Вінц. Кал.
9	24	П	† 1 і 2 н. гол. І. Хр.	Франціски Рим.
10	25	С	Тарасія св.	40 Мучеників
11	26	Н	3. посту. Порфірія св.	Серед. Конст.
12	27	П	Прокопія прп.	Григорія В.
13	28	В	Василія ісп.	Христини д. м.
14	1	С	Березень. Евд. прп.	Матильди ціс.
15	2	Ч	Теодота сщм. ☉	Климентя Дв.
16	3	П	Евтропія і ин. мч.	Киріяка м.
17	4	С	Гарасима прп.	Патрікія еп.
18	5	Н	4. посту. Конона мч.	Чорна. Кир.
19	6	П	42 муч. в Аморії	Йосифа Обр.
20	7	В	Василія сщм.	Евфимії д.
21	8	С	Поклони. Теоф.	Венедикта ав.
22	9	Ч	† 40 Муч. в Севаст.	Катерини шв.
23	10	П	Кондрата і ин. мч. ☉	М. Б. Стр. д.
24	11	С	Софронія пат.	Гавриїла Арх.
25	12	Н	5. посту. Теоф. ісп.	Квіт. Благ. ДМ.
26	13	П	Пер. мощ. св. Никиф.	Емануїла м.
27	14	В	Венедикта прп.	Івана Дамаск.
28	15	С	Агапія мч.	Івана Капістр.
29	16	Ч	Савина п. і Юліяна	В. Четв. Кир.
30	17	П	Алексія чол. Б.	В. Пятн. Квір.
31	18	С	Кирила аеп. ☉	В. Суб. Бальб.

Забезпечення родини це скріплення моральної і матеріальної сили кожного народу. Обезпечіть негайно свою родину в одному українському Товаристві забезпечень на життя й ренти

„КАРПАТІЯ“ ЛЬВІВ, РИНОК Ч. 38.

Пишіть ЧОРНИЛОМ „ЗОРЯ“ і домагайтесь його у всіх крамницях! Чорнило „Зоря“ є знамените і не дорозче від інших. Чорнило „Зоря“ виробляє кооперативна фабрика „Зоря“ на Богданівці. Вживаючи чорнило „Зоря“ піддержує кооперативний промисл і збільшує фонди „Рідної Школи“. Фабрика „Зоря“ виробляє також синку до білля і чорнило до чобіт.

Одинокий український магазин мужеської конфекції

ТЕ-КА ЛЬВІВ, вул. Трибунанська ч. 1.

Поручає: Мужеські одяги, плащі, реверенди, бунди до подорожі, всіляке білля, спортові одяги, шкільні однострої, хлопячі і діточі одяги.

К В І Т Е Н Ь

Записки :

Стиль		Дні	С В Я Т А	
нов.	ст.		українсько-кат.	римо-кат.
1	19	Н	6. Квітня. Хризанта	Воскр. Хр. Гуг.
2	20	П	О.О. убит. в м. с. Сави	Світл. Пон. Фр.
3	21	В	Якова ісп.	Ришарда еп.
4	22	С	Василія сщм.	Ізидора еп.
5	23	Ч	Вел. Четвер. Нік. мч.	Вінкентія Фер.
6	24	П	Вел. Пятниця. Захарії	Келестина пап.
7	25	С	В. Субота. Благов. Бог	Епіфанія
8	26	Н	Воскр. Хр. Соб. А. Г.	І. Біла. Діонізія
9	27	П	Світл. Пон. Матрони	Марії Клеоп.
10	28	В	Світл. Втор. Іларіона	Езекіла пр.
11	29	С	Марка і Кир. прп.	Льва В. пап.
12	30	Ч	Івана Лівств. прп.	Юлія пап.
13	31	П	Іпатія прп.	Герменег. м.
14	1	С	В квітень. Марії Єгип. ☉	Юстина м.
15	2	Н	І. Томина. Тита прп.	2. по В. Анаст.
16	3	П	Никити прп.	Венедикта І.Л.
17	4	В	Йосифа, Георгія і Плят.	Анікита папи
18	5	С	Теодула мч.	Аполонія м.
19	6	Ч	Евтихія св.	Льва папи
20	7	П	Георгія св.	Теодора
21	8	С	Іродіона і ин. ап. ☾	Анзельма еп.
22	9	Н	2. Мирон. Евсисіхія мч.	3. по В. Сотера
23	10	П	Терентія мч.	Войтіха еп.
24	11	В	Антипи сщм.	Фіделіса
25	12	С	Василія прп.	Марка св.
26	13	Ч	Артемона сщм.	Клима і Марка
27	14	П	Мартина папи	Петра Кан.
28	15	С	Аристарха і Пула ап.	Павла від Хр.
29	16	Н	3. Розсл. Агафії мч.	4. по В. Петра
30	17	П	Симеона прп.	Катерини Сіен.

Спортовці купують тільки солодощі фабрики

„ФОРТУНА НОВА“

бо її вироби є смачні, здорові і дешеві.

Кравецька робітня

А. ДУФАНЦЯ ЛЬВІВ, Пасаж Міколяша

виконує всякі роботи, що входять в обсяг кравецтва.

Т Р А В Е Н Ь

Записки:

С т и л ь			С В Я Т А	
нов.	г.	Дні	українсько-кат.	римо-кат.
1	18	В	Івана Декапол. прп.	Филипа і Якова
2	19	С	Івана Старопеч. прп.	Атаназія еп.
3	20	Ч	Теодора Тріх. прп.	Цар К. П.
4	21	П	Януарія сщм.	Знайд. св. Хр.
5	22	С	Теодора і Віталія прп.	Пія V, Моніки
6	23	Н	4. Самар. † Георг. в м. С	5. по В. Івана в О.
7	24	П	Сави Стр. мч.	Хр. дні. Флявії
8	25	В	† Марка єв.	Станислава еп.
9	26	С	Василія сщм.	Григор. наз. еп.
10	27	Ч	Симнона сщм.	Вознесен. Госп.
11	28	П	Ясона і Сосипатра ап.	Франц. з Гер.
12	20	С	9 Муч. в Кизиці	Панкрат. Нер.
13	30	Н	5. Спілор † Якова ап. ☉	6. по В. Серв.
14	1	П	Травень. Єремії пр.	Боніфатія
15	2	В	Атаназія Вел. прп.	Івана зі Салі
16	3	С	† Теодозія Печ. прп.	Бл. Анд. Боб.
17	4	Ч	Вознесення Господне	Пасхаліса
18	5	П	Ірини мч.	Венанція м.
19	6	С	Іова Многострад.	Петра К. пап.
20	7	Н	6. Св. Отців. Явл. Ч. Хр.	Св. св. Духа
21	8	П	† Івана Бог. (на нед.) ☉	Пон. св. Духа
22	9	В	† Перен. мощ. св. Ник.	Юлії д.
23	10	С	† Симеона Зил. ап.	Дезід. еп. і м.
24	11	Ч	Мокія сщм.	ЦДМ. Сп. вір.
25	12	П	Епіфанія еп. і Германа	Урбана
26	13	С	Зауф. Суб. Гликерії мч.	Филипа Нер.
27	14	Н	Сосшествіє св. Духа	Св. Трійці. Б.
28	15	П	Прев. Трійці. Пахом. ☉	Августина
29	16	В	Теодора Освяш.	Марії М. з П.
30	17	С	Андроніка ап. і Юнії	Фелікса п. м.
31	18	Ч	Теодота мч.	Боже Тіло. П.

Передплачуйте і поширюйте одинокий часопис молоді!

Від січня 1933 р. виходить у Львові місячний часопис молоді під назвою

„КАМЕНЯРИ“

обеднують біля себе всю свідому українську молодь, яка до них дописує про своє життя. „Каменярі“ — містять історичні повісті, оповідання, вірші, загальні уваги про народне життя, поради для самоосвітників, про громадянське виховання, про спорт і руханку, цікаві умови гри і забави, дописи про працю молоді в товариствах. „Каменярі“ — це одинокий часопис молоді. Старші мають багато своїх часописів, діти мають також кілька. Лише молодь має цей одинокий свій часопис. Тому всі товариства і кооперативи повинні його передплачувати для своїх молодих членів. Кожний свідомий молодець чи дівчина повинні не тільки самі передплачувати, але ще притягнути до цієї справи других. Негайно приєднайте кілька передплатників! У вихованні молоді будучність народу! Передплата в краю вносить лише 2 зол. на цілий рік, а 1 зол. за піврік. (За границею пів долара на рік). Адреса Редакції: „Каменярі“ Львів, вул. Гродзичних 2. Ч. поч. чека 500.901. Вже появилася 9-те число „Каменярів“.

ЧЕРВЕНЬ

Записки:

Стиль			С В Я Т А	
нов.	ст.	Дні	українсько-кат.	римо-кат.
1	19	П	Патрікія сщм.	Бл. Якова С. еп.
2	20	С	Талалея мч.	Садока і Т. м.
3	21	Н	Всіх Св. † Кон. і Ол.	2. по С. Кльот.
4	22	П	Василіска мч.	Квірина
5	23	В	Михайла прп.	Боніфатія
6	24	С	Симеона прп.	Норберта еп.
7	25	Ч	Прев. Евхар. (на нед.)	Роберта еп.
8	26	П	Карпа ап.	Пр. Серця Ісус.
9	27	С	Терапонта сщм.	Феліціана м.
10	28	Н	2. по С. Ник. еп.	3. по С. Маргар.
11	29	П	Теодозії прмч.	Варнави ап.
12	30	В	Ісаакія прп.	Івана Фак.
13	31	С	Єрмія ап. і Єрм. м.	Антон. з Пад.
14	1	Ч	Червень. Юст. мч.	Василія еп.
15	2	П	Пр. Серця Ісус. (на нед.)	Бенона
16	3	С	Лукіяна муч. і ин.	Івана Фр. Р.
17	4	Н	3 по С. Митр. еп.	4. по С. Марк.
18	5	П	Доротія сщм.	Ефрема діяк.
19	6	В	Висаріона і Іляр.	Юліяни Ф.
20	7	С	Теодота сщм.	Сильверія пап.
21	8	Ч	Теодора Страт.	Альойзія Гонз.
22	9	П	Кирила св.	Павлина еп.
23	10	С	Тимотея сщм.	Агрипіни
24	11	Н	4. по С. † Варт. і Вар.	5. по С. Різдв. Ів.
25	12	П	Онуфрія Вел. прп.	Вільгельма ав.
26	13	В	Акилини мч., Триф.	Павла і Ів. м.
27	14	С	Єлисея прор.	Владисл. кор.
28	15	Ч	Амоса пр., Єрон. прп.	Іриней еп.
29	16	П	Тихона еп.	Петра і Павл. ап.
30	17	С	Мануїла і Сав, мч.	Пам. св. Павла

Спортівці!

Тямте, що бездоганний стан здоровля удержите постійно споживаючи здорові і гігієнічні харчеві продукти.

Купуйте першорядний набіл тільки в крамницях „МЯСЛОСОЮЗУ“.

Жадайте всюди наші виробы тільки з охоронним знаком М. С.



Л И П Е Н ь

Записки:

Стиль		Дні	С В Я Т А	
нов.	ст.		українсько-кат.	римо-кат.
1	18	н	5. по С. Леон. мч.	6. по С. К. І. Х.
2	19	п	† Юди Тад. ап.	Послц. . ДМ.
3	20	в	Методія сщм.	Анатолія еп.
4	21	с	Юліяна Тарс. мч.	Теодора еп.
5	22	ч	Евсевія сщм.	Антонія Мар.
6	23	п	Агрипіни мч.	Лукії мч.
7	24	с	Різдво св. Івана Хр.	Кир. і Метод.
8	25	н	6. по С. Февр. прпм.	7. по С. Єлис.
9	26	п	Давида прп.	Вероніки
10	27	в	Самсона прп.	7 братів м.
11	28	с	Пер. м. Кира і Ів.	Пія І. пап.
12	29	ч	Петра і Павла ап.	Івана Гв.
13	30	п	Собор 12 Апост.	Анаклита п. і м.
14	1	с	Липень. Косми і Дам.	Бонавентури
15	2	н	7. по С. † П. Р. Пр. Б.	8. по С. Генр.
16	3	п	Акинта і Анат. св.	МБ. Шкаплір.
17	4	в	Андрея Кир., Марти	Алексія
18	5	с	† Кирила і Мет. ап.	Симеона з Л.
19	6	ч	† Атаназія Ат. прп.	Вінк. з П.
20	7	п	Томи і Акакія прп.	Чеслава
21	8	с	Прокопія мч.	Пракседи д.
22	9	н	8. по С. Панк. сщм.	9. по С. Марії М.
23	10	п	† Антонія Печ. прп.	Аполін. еп.
24	11	в	Евфимії мч., Ол. кн.	Кунегунди кор.
25	12	с	Прокл й Іляр. мч.	Якова ап.
26	13	ч	Собор Арх. Гавр.	Анни
27	14	п	Акили ап., Кир. мч.	Рудольфа Акв.
28	15	с	† Володим. В. л. кн.	Віктора п.
29	16	н	9. по С. Атиногена	10. по С. Руф.
30	17	п	Маріни вч.	Марти
31	18	в	Якинта й Еміл.	Ігнатія Льой.

Б - Т Т Я М І Х О Т Е К

Фабрика цукорничих виробів

Львів, Засцянок 10. Тел 79-39.

Виробляє: чайники, кекси, медівники, сухарі, андрути, кристалівки і т. д.

Чим миємося — милом
чим шиємо — нитками
чим свіtimo — батареями **Центросоюза**

Вироби української кооперативної фабрики Центросоюза —
 Зіморовича 20.

С Е Р П Е Н ь

Записки:

Стиль		Дні	С В Я Т А	
нов.	ст.		українсько-кат.	римо-кат.
1	19	С	Макрини і Дія прп.	Петра в оков.
2	20	Ч	† Ллїї пр. (на нед.) ☾	МБ. Ангел.
3	21	П	Сим. і Івана прп.	Н. св. Стеф.
4	22	С	Марії М., Фоки сщм.	Домініка
5	23	Н	10. по С. Троф. мч.	11. по С. МБ. С.
6	24	П	† Бориса і Гліба мч.	† Пр. Госп.
7	25	В	† Успен. св. Анни	Каєтана в.
8	26	С	Єрмолая сщм.	Киріяка м.
9	27	Ч	† Пантелеймона вмч.	Романа м.
10	28	П	Прохора і ин. ап. ☉	Лаврентія м.
11	29	С	Калиніка мч.	Зузання д.
12	30	Н	11. по С. Сили і ин. ап.	12 по С. Кл. д.
13	31	П	Евдокима прав.	Гіполита
14	1	В	Сєрп. Пред. Ч. Хр.	Евзевія еп.
15	2	С	Пер. мощ. св. Стеф.	Успен. Пр. Бог.
16	3	Ч	Ісаака і ин. прп.	Іоакима
17	4	П	7 Мол. в Ефезі мч.	Яцка в.
18	5	С	Евсигнія мч. ☾	Єлени кор.
19	6	Н	12. по С. Преобр. Госп.	13. по С. Люд.
20	7	П	Дометія і Пас. т.	Вернарда
21	8	В	Еміліяна еп.	Івanni Ф. Ш.
22	9	С	† Матія ап.	Тимотея і т. м.
23	10	Ч	Лаврентія мч.	Филипа Бен.
24	11	П	Евпла мч. ☉	Вартол. ап.
25	12	С	Фотія і Анікити мч.	Людвика к.
26	13	Н	13. по С. Максма ісп.	14. по С. МБ. Ч.
27	14	П	Михея пр.	Іосифа кал.
28	15	В	Успення Пр. Б городиці	Августина еп.
29	16	С	Пер. нер. Обр Госп.	Ус. г. Ів. Хр.
30	17	Ч	Мирона мч.	Рожі Ліман.
31	18	П	Фльора і Лавра мч. ☾	Райм. Нон.

Жадайте по всіх skleпах
і ресторанах муштарди з фабрики
ЛьВІВ, вул. Городецька 121, тел. 95-50

„МІКА“

Склад кафлевих печей і кухонь

МИХАЙЛО ГАЛІБЕЙ

ЛьВІВ, П. Скарги 5. Тел. 61-65. — СТАНИСЛАВІВ, Липова 1.

Виконує всякого рода нові печі, перероблює старі та направляє так в місці, як і на провінції солідно, скоро і дешево.

ВЕРЕСЕНЬ

Записки:

Стиль		С В Я Т А	
нов.	ст.	Дні	українсько-кат. римо-кат.
1	19	С	Андрея Стр. мч. Бронісл., Егид.
2	20	Н	14. по С. Самуїла пр. 15. по С. Стеф.
3	21	П	Тадея ап. Зенона
4	22	В	Агатон. і ин. мч. Розалії
5	23	С	Лупа мч. Лаврент. Юст.
6	24	Ч	Евтиха сщм. Захарії пр
7	25	П	Вартол. і Тита Бл. Мельхіора
8	26	С	Адріана і Нат. мч. Різдво ПДМ.
9	27	Н	15. по С. Пімена прп. 16. по С. Пет. Кл
10	28	П	Мойсея прп. Ніколая з Тол
11	29	В	† Ус. Г. І. Х. (на нед.) Прота і Як. м.
12	30	С	Алекс., Івана і Павла Найсв. Ім. МБ.
13	31	Ч	† П. Пояса Пр. Бог. Филипа м.
14	1	П	Вер. † Нов. Рік церк. Воздв. Ч. Хр.
15	2	С	Маманта мч. 7 Стр. ПДМ.
16	3	Н	16. по С. Антимасщм. 17. по С. Корн.
17	4	П	Вавили сщм. Знаки св. Ф.
18	5	В	Захарії і Єлис. пр. Йосифа з К.
19	6	С	Чудо Арх. Михаїла Януарія еп.
20	7	Ч	Созонта мч. Евстахія м.
21	8	П	Різдво Пр. Богор. Матея ап.
22	9	С	Йоакима і Анни Томи з Віл.
23	10	Н	17. по С. Минодори 18. по С. Тек. д.
24	11	П	Теодори прп. ПД. Викунл.
25	12	В	Автонома свмч. Бл. Болодис.
26	13	С	Від. Хр., Корнилія Кипр. і Юст. м.
27	14	Ч	Воздвиження Ч. Хр. Косми і Дам.
28	15	П	Никити вчч. Вячеслава к.
29	16	С	Евфимії вчч. Михаїла арх.
30	17	Н	18. по С. Софії В.Н.Л. С. 19. по С. Єрон.

Найбільша в краю паківня чаю

E. W. I. G.

Спілка Акційна, Варшава, Лешно ч. 10.

Поручає: в оригінальнім фірмовім опакованню свої до-
бірні роди **ЧАЮ і КАВИ**, які всіх вдовольняють
видаїністю, смаком і ароматом!

Безпосередний імпорт з плянтацій і власна палярня кави.

Ж О В Т Е Н Ь

Записки:

Стиль		С В Я Т А		
нов.	ст.	Дні	українсько-кат.	римо-кат.
1	18	П	Евменія еп.	Бл. Ів. з Дуклі
2	19	В	Трофима мч.	Ангелів Стор.
3	20	С	Евстахія його жени і д.	Кандида і Гер.
4	21	Ч	Кондрата ап.	Б.М. Рожан.
5	22	П	Фоки сщм.	Плакида м.
6	23	С	Зачаття Івана Хр.	Брунова ав.
7	24	Н	19. по С. Теклі прмч.	20. по С. Мар. п.
8	25	П	Евфрозини прп.	Бригіди д.
9	26	В	† Пр. Ів. Бог. (на нед.)	Людв. Бертр.
10	27	С	Калистрата мч.	Франц. Борґ.
11	28	Ч	† Харітона прмч.	Еміліяна
12	29	П	Киріяка прп.	Максиміл. еп.
13	30	С	Григорія сщм.	Едварда к.
14	1	Н	20 по С. Жов. † Цолр. Б.	21. по С. Калик.
15	2	П	Кипріяна сщм.	Тереси д.
16	3	В	Діонізія Аеропаг.	Герарда Маєл.
17	4	С	Єротєя сщм.	Маргар. Аляк.
18	5	Ч	Харитини мч.	Луки єв.
19	6	П	† Томи ап.	Петра з Ал.
20	7	С	Сергія і Вакха мч.	Івана Кант.
21	8	Н	21. по С. Пелагії прп.	22 по С. Уршулі
22	9	П	† Якова ап.	Кордулі д. і м.
23	10	В	Евлампія і Евлампії мч.	Скверина ап.
24	11	С	Филипа ап., Теоф. еп.	Рафаїла Арх.
25	12	Ч	Прова і ин. мч.	Криспіна
26	13	П	Карпа мч., Косми прп.	Евариста пап.
27	14	С	Параскеви прп.	Фльорентія
28	15	Н	22 по С. Евфимія прп.	23 по С. Симона
29	16	П	Льонгина сот.	Наркіса еп.
30	17	В	Осія пр, Андрея Кр.	Альфон. Родр.
31	18	С	† Луки ап. і єв.	Вольфганга еп.

Відкриваємо передплату на IV-ий рік видання ілюстрованого тижневика

„МЕТА“ котрий у відносно короткому часі здобув собі численні круги передплатників, читачів і прихильників.

„МЕТА“ є самотнім українським католицьким тижневиком у якому добір цікавого для всіх змісту отриманий з гарною зовнішньою формою при виїмково дешевій ціні передплати.

„МЕТА“ виходить, що четверга, багато ілюстрована з постійним оглядом політичних подій у світі.

Просимо жадати оказових чисел. Ціна примірника 30 сот.

Місячна передплата 1-20 зл., квартальна 3-50 зл., піврічна 7- зл., Річна 14 зл.

За границею річно 2 долари.

Адреса Редакції і Адміністрації

ЛьВІВ, Кілінського 3. Тел. 94-56. Конто ПКО Варшава 101.338.

Л И С Т О П А Д

Записки :

С т и л ь			С В Я Т А	
нов.	ст.	Дні	українсько-кат.	римо-кат.
1	19	Ч	Йоїля пр.	Всіх Святих
2	20	П	Артемія вмч.	<i>День Задушний</i>
3	21	С	Іларіона Вел. прп.	Губерта еп.
4	22	Н	23 по С. Аверкія еп.	24. по С. Кароля
5	23	П	Якова еп.	Захарії і Єлис.
6	24	В	Арети і ин. мч.	Леонарда в
7	25	С	Маркіяна і Мартирія ☩	Бл. Антонія Б.
8	26	Ч	Димітрія вмч.	Готфріда
9	27	П	Нестора мч.	Теодора м.
10	28	С	Параскевії вмч.	Андрія з Авел.
11	29	Н	24. по С. Царя Христа	25. по С. М. еп.
12	30	П	Зиновія і Зиновії мч.	Мартина папи
13	31	В	Стахія і Амплія ап.	Станіслава К
14	1	С	<i>Листоп.</i> Космії Дам. ☩	Йосаф. еп. і м.
15	2	Ч	Акиндина мч.	Гертруди д.
16	3	П	Акепсіма мч.	<i>МБ. Острображ.</i>
17	4	С	Йоанікія В. прп.	Сальомеї д.
18	5	Н	25. по С. Галакт. мч.	26. по С. Ром.
19	6	П	Павла св.	Єлисавети кор.
20	7	В	Єрона і ин. мч.	Фелікса Вал.
21	8	С	Соб. св. Михайла Арх. ☩	<i>Введ. в хр. ПБ.</i>
22	9	Ч	Онисифора мч.	Кекилії д. і м.
23	10	П	Єраста і ин. ап.	Климента п. м.
24	11	С	Міни мч., Теод. Студ.	Івана від Хр.
25	12	Н	26. по С. † Йосаф. <i>сцм.</i>	27. по С. Катер.
26	13	П	† Івана Золот.	Леонарда
27	14	В	† Филипа ап.	Валеріяна еп.
28	15	С	Гурія і ин. мч.	Здислави
29	16	Ч	† Матея ап. і св.	Сатурніна
30	17	П	Григорія еп. чудотв.	Андрія ап.

Читайте і передплачуйте одинокий найбільший ілюстрований тижневик для укр. родин

„Н Е Д І Л Я“

„НЕДІЛЯ“ є одиноким українським ілюстрованим часописом для родин, що обіймає своїм зацікавленням усі українські землі та суспільні верстви в минулому і сучасному і тому найбільше приступним інформативно-повчаючим часописом на західньо-українських землях. „Неділя“ виходить вже VII-мий рік що четверга в обемі 16—20 стор. великого формату з багатьма картинами та статтями з біжучого життя, історії техніки, природознавства, культури спорту, літератури та мистецтва — веде стало кутики: мод, шахів, господарський, фотографічний — загадки і т. п. В кожному році 2—3 рази уладжує Адміністрація „Неділі“ для своїх точних Передплатників багаті конкурси з дуже цінними нагородами, обіймаючи не менше 50 д. цінних нагород. Щомісяця оден том повісті безплатно для передплатників. Передплата річна виносить 14 зл., піврічна 7 зл., квартальна 3 50 зл., місячна 1 20 зл.

Просимо жадати озакових чисел. Передплату слати: Адміністрація „НЕДІЛІ“
Львів, ЯПОНСЬКА 7. Телефон ч. 94-56. Конто ПКО Краків 412312.

Г Р У Д Е Н Ь

Записки:

Стиль		Дні	С В Я Т А	
нов.	ст.		українсько-кат.	римо-кат.
1	18	С	Плят. і Ром. пр.	Елігія еп.
2	19	Н	27. по С. Авдія пр.	1. Адв. Бібяни д.
3	20	П	Григ. і Прокла прп.	Франца Ксав.
4	21	В	Введення в хр. Бог.	Варвари д. м.
5	22	С	Филим. ап., Кек.	Сави еп.
6	23	Ч	Амфілоха і Григ. ☼	Миколая еп.
7	24	П	Катерини вмч.	Амврозія еп.
8	25	С	Клим. і Петра сщм.	неп. Зач. ПДМ.
9	26	Н	28. по С. Ал. Стовп.	2. Адв. Леокадії
10	27	П	Якова Пер. вмч.	МБ. Льорет.
11	28	В	Стефана прпмч.	Дамазія пап.
12	29	С	Пар. і Филип. мч.	Александра м.
13	30	Ч	† Андрея ап. ☾	Лукії д.
14	1	П	Грудень Наума пр.	Спіридїона еп.
15	2	С	Авакума пр.	Валер. еп. м.
16	3	Н	29. по С. Соф. пр.	3. Адв. Евсевія
17	4	П	Вар. і Ів. Дам.	Лазаря еп.
18	5	В	† Сави Освящ.	Очікув. М.
19	6	С	Миколая св. чуд.	Немезія еп.
20	7	Ч	Амврозія еп. ☼	Теофілія м.
21	8	П	Патапія еп.	Томи ап.
22	9	С	Неп. Зачат Пр. Бог.	Зенона м.
23	10	Н	30. по С. Мини і ин. мч.	4. Адв. Вік. д.
24	11	П	Данїїла прп.	Нав. Ад. і Еви
25	12	В	Спіридїона еп.	Різдво Христове
26	13	С	† Евст. і Авк. мч.	Стефана
27	14	Ч	Тирса мч.	Івана ап.
28	15	П	Елевтерія сщм.	Діт. убит. у В.
29	16	С	Аггея пр. С	Томи еп.
30	17	Н	Праотців. Дан. пр.	Н. по Р. Евгенія
31	18	П	Севас. і ин. мч.	Сильвестра п.

Одинокі в краю українські графічні заведення
(літографія і клішарня)

„УНІЯ“

Львів, Мілковського Ч. 5.

ТЕЛ. 92-97.

виконують літографічні друки і друкарські кліші одно-
і більше барвні, гарно, дешево, скоро.

~~11244~~

Календар - Альманах

на 1934 рік

СПОРТ В МАСИ!

УКРАЇНСЬКИЙ СПОРТОВИЙ СОЮЗ

Спортова Рада

Львів, вул. Домініканська ч. 11.

Львів, дня 25. X. 1933.

ч.: 175/33.

До

Хвальної Управи Видавництва «Вогні»

у Львові

Маємо честь повідомити, що Президія Українського Спортивного Союзу рішенням з дня 2. X. ц. р. поручила Ваш Календар-Альманах на 1934 р. усім українським спортсменам в краю.

За Спортову Раду:

Карпінський
голова

мр. Л. Яцкевич
секретар

НАКЛАДОМ ВИДАВНИЧОЇ КООПЕРАТИВИ «ВОГНІ»
Львів, вулиця Корняків 1, II. пов.

Львів — 1933

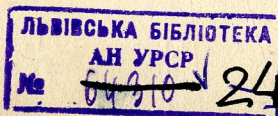


Від Видавництва	3
Яро Гладкий: Ідея й суть фізичного виховання	3
Тиміш Білостоцький: Шляхами розвою фізичного виховання	5
Едвард Жарський: Історія українського фізичного виховання	10
Ярослав Рудницький: Фізкультура й спорт в УСРР	14
Едвард Жарський: Важніші дати з минулого	15
Ярослав Рудницький: Українська спортова термінологія	17
Едвард Жарський: Українське спортове письменство	19
Яро Гладкий: Дещо про спортові пори року	20
Тиміш Білостоцький: Руханка в практиці	23
Зенон Гнатеко: Легкоатлетика	27
Едвард Жарський: Табеля легкоатлетичних рекордів	37
Др. Олександр Тисовський: Ситківка	39
Др. Олександр Тисовський: Столова ситківка	43
Роман Рак: Копаний м'яч	44
Зенон Гнатеко: Відбиванка	44
" " : Метавка	50
" " : Кошівка	51
" " : Пориванка	51
Др. Северин Левицький: Туристика й краєзнавство	52
Сергій Костецький: Таборування	57
Сергій Костецький: Наколесництво	62
* * * : Каюкове мандрівництво	66
Степан Глібовицький: Плавання	69
Степан Глібовицький: Українські плавацькі рекорди	75
Степан Глібовицький: Водний м'яч	76
Яро Гладкий: Лещетарство	77
Богдан Кивелюк: Санкарство	89
Лев Чачковський: Совгарство	90
Володимир Сліпко: Гаківка на леді	92
Степан Коцюба: Дужання	95
* * * : Бокс	96
Інж. Богдан Підгайний: Джію-джіцу	98
Інж. Юрій П'ясецький: Стріляння	101
Інж. Андрій П'ясецький: Ловецтво	103
Інж. Юрій Крохмалюк: Безмоторне літання	104
* * * : Український Спортовий Союз	106

Вініста, карикатури спортсменів і рисунки в тексті роботи Льва Сенишина.

АЛЬМАНАХ ЗРЕДАГУВАВ: В. КАРХУТ.

Співробітники: Білостоцький Тиміш, Гладкий Яро, Глібовицький Степан, Гнатеко Зенон, Жарський Едвард, Кивелюк Богдан, Костецький Сергій, Коцюба Степан, інж. Крохмалюк Юрій, Левицький Северин, інж. Підгайний Богдан, інж. П'ясецький Андрій, інж. П'ясецький Юрій, Рак Роман, Рудницький Ярослав, Сенишин Лев, Сліпко Володимир, Струк Евстахій (адміністратор), д-р Тисовський Олександр, Чачковський Лев.



ВІД ВИДАВНИЦТВА

Від років не появляється у нас, хочби й як скромний розмірами спортовий підручник. Щоби цьому лиху зарадити — видаємо цей календар-альманах: зв'язку, вичерпуючу енциклопедію для українських спортсменів.

Наш календар-альманах є першою українською книжкою того типу й тому Видавництво здає собі справу з деяких недотягнень. Проте не менше оцінює його вартість як пропагандивного чинника ідей спортового вишколу української молоді й то в як найширших шарах українського громадянства.

Підхід в опрацюванні поодиноких відділів вибрано пластовий. Значить — вийдено зі założення, що спорт сам по собі не є самоціллю; його головна виховна вартість як одного зі засобів до виплекання тіла й характеру української молоді. Цю основну лінію, завдяки співробітникам, вихованкам пласту — вдалося нам в альманасові в цілості провести й за це, на цьому місці складаємо їм щиро подяку.

В-ВО »ВООГНІ«.

ІДЕЯ Й СУТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Написав: Яро Гладкий

Введення фізичного виховання до раціональної системи виховання молоді довело до цілого ряду непорозумінь і спорів, не лиш серед самої молоді, але в першу чергу серед педагогічних кругів.

Ціле непорозуміння пішло звідси, що в початках не очеркнено достаточо ясно суті й цілей фізичного виховання.

Прийнято як одинокую ціль фізичного виховання вироблення тілесної справності молоді, зате відкидувано духові моменти, які по суті тісно зв'язані з раціональним плеканням фізичного виховання молоді. І щойно тоді втихли ті спорти й непорозуміння, коли то докладно з'ясовано суть і ціль фізичного виховання.

А саме: фізичне виховання молоді має на меті вироблення не лиш тілесної справності молоді, але в першу чергу певної духової справності при допомозі таких фізичних середників як: повітря, сонце, вода й рух.

До осягнення намічених цілей стремимо не лиш посередньо фізичними середниками, але теж психічними. В руханковій салі, на спортовому грищі, або врешті на прогульці, чи в таборі плекаємо безпосередно такі духові прикмети як: карність, відвагу, силу волі, почуття солідарности й спільної відвічальности, — і то при допомозі певних психічних впливів, пов'язаних одначе суцільно з фізичним середовищем і фізичними діланнями.

Щойно в той спосіб поняте й в тому напрямі плекане й організо-

ване фізичне виховання може принести молоді користь й сягнути на дальшу мету.

Сучасна боротьба за життя з його різними політичними й суспільними кризами, труднощами добуття варстату праці й воєнними хуртовинами вимагає від людського організму незвичайно багато.

Лише одиниці тілесно здорові, зі сильним серцем і нервами, та загартовані до всяких трудів і невгод можуть побідно проходити кризь сучасне життя.

Мусимо признати, що сучасне життя вимагає від людини не лиш самої тілесної справности; ще більше вимог ставить до її духового уладу, характеру й психоволевого наставлення до життя.

Самостійність, підприємчивість і зарадність, глибоко вкорінене почуття солідарности й товарискість, сильна воля й незломний характер, уміння панувати над душевними настроями і пристрастями й відповідно ними кермувати, — отсе духові прикмети, без яких не може обійтися сучасна людина — якщо хоче вийти переможцем в життєвій боротьбі.

І саме тут фізичне виховання, при допоміж відповідних методів, як: руханки, різних родів спортів, спортових гор, прогульок, мандрівництва й таборування — має виробити в молоді згадані духові прикмети поруч тілесної справности, та в цей спосіб має приготувати й загартувати молодь до видержування невдач і добування перемог в житті.

Хто одначе розуміє фізичне виховання, — як середник до досягнення лише тілесної справности й джерело певних емоціональних відчужвань, той заступає погляд, який не відповідає сучасному культурному поступові. Такий погляд вдаряє в інтереси нації.

В той спосіб доходимо до розуміння спорту як культу зусилля духа й тіла людини та культури боротьби, — (англ. fair play).

Щойно так зрозуміле спортове виховання може виробити в нас крім тілесної справности ще й такі духові цінности як: національну гідність і окремішність, віру в власні сили, бажання перемоги, енергію чину, карність, внутрішнє опановання, солідарність у збірному поступованні, самовідречення й підпорядкування своїх інтересів інтересам організації для фіз. виховання, у дальшому: інтересам і цілям нації.

Ідея фіз. виховання це не тілесний інтерес одиниці — індивіду, — це інтерес духа організації.

Це не культ тілесних утіх, — це культ зусилля духа й культура. Це не безладне копання м'яча в красках того хто більше заплатить, — це культура боротьби, fair play і почуття особистої та національно-державницької гідности й окремішности.

Це не зневіра у власні сили, й шукання помічі в чужинців, — це віра у творчі сили нації.

Ідея фізичного виховання, це не ідея провінції: улягання та підпорядкування чужим впливам, — це ідея і гін вільної нації-держави класти п'ятно своєї волі на кожному відтинкові розвою національного життя на шляху до здобуття могутости.

ШЛЯХАМИ РОЗВОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Написав: Тиміш Білостоцький

Природна потреба руху для організму була правдоподібно причиною тілесних вправ, що їх початків треба шукати в доісторичних часах. Первісна людина ведена природним інстинктом самозбереження та забезпечення себе й свого роду, себто з біологічних мотивів мусіла виконувати тілесні вправи. Сьогодні досліджувати можна це у народів первісної культури, в яких незвичайно помітно виступають широко розвинені тілесні вправи, з чисто утилітарних біологічних потреб. Виступає це в першу чергу у формі боротьби з природою й її багатствами. Бо щоби вдержатися при житті, мусіли первісні люди плекати ловецтво, щоби ж убити звірину треба кидати ратищем, каменем, тощо. Ловля риб вимагає вміння плавати, зривати овочі уміння лазити по деревах, оборона перед ворогом уміння дужатися, стріляти з лука, бігти, перескочити перешкоду і т. п.

Тому фізична культура сягає найдавніших старовинних часів і є так стара, як стара є культура людини.

В історичних часах, проздовж цілих століть слідкувати можемо за шляхами розвою фізичного виховання на пам'ятках, які оставили нам культури старовинних народів. І так в Єгипті джерелом дослідів є плоскорізьби на величавих будівлях святинь, гробів, на обелісках, які передають нам цілі образи з життя, релігійних обрядів та воєнних виправ єгиптян. В гробах залишилися предмети і знаряддя щоденного вжитку, начиння, оружжя і т. п. Високо розвинена лікарська наука, штука, промисл, залишили досі пам'ятки, з яких дослідники мов з книг читають про культуру Єгипту на протязі кількох тисячліть її розвою. Ті пам'ятки свідчать про існування в Єгипті фізичного виховання, про плекання змагань у дужанні, боротьби мечами, а в жінок вправ та гри м'ячиками. Зокрема при всяких релігійних обрядах визначну роль мав танок.

Одначе невичерпаним джерелом для дослідів фізичної культури є клясична Греція. Пам'ятки, які нам переказали греки торкаються майже кожної ділянки фізичного виховання. Вже сама назва гімнастика є від грецького слова гімнос — нагий, відтак назви приладів прим. диск, а то й деякі роди змагів перетривали до нинішніх часів. Статуї грецьких змагунів свідчать з одної сторони про незвичайно широкий розвій тілесних вправ, з другої доказують на прив'язування великої ваги до фізичного виховання, яке стало інтегральною частиною обов'язуючого загального виховання грецького громадянина, щойно охопленого назвою каліокагатія (кальос — гарний, треба розуміти гарно розвинений фізично, здоровий, заправлений у змаганнях до оборони батьківщини, агатос — добрий, обіймає духові прикмети, образования, етично-моральні і політ.-громад. чесноти). До наших часів доховалися статуї дискоболя (нині ще говориться про клясичний стиль), змагунів в бігу, дужанні, скоках, меті ратищем і ін. Пам'ятки грецької архітектури залишили величаві стадіони (слово означувало міру довжини 600 стіп), де відбувалися змагання в бігах

тай інших ділянках вправ. Ще сьогодні проздовж віків задержалася з невеликою зміною форма змагань т. зв. п'ятизмаг (пентатлон), що в старовинній Греції обіймав: біг на один стадіон (600 стіп около 192 м.), скок в довжину, мет ратищем, диском і дужання, що вимагало всестороннього тілесного вишколу, щоби не допустити до односторонності у вправах. Від 776 р. перед Хр. відбувалися щорічно 4 роки олімпійські ігрища, в яких могли брати участь всі свободні й чесні грецькі громадяни. Вони тривали 3 а відтак 5 днів і в часі їх тривання відбувалися не лише тілесні змагання, але теж щось в роді літературних і музичних конкурсів, бо грецькі поети відчитували і декламували тут свої твори, співаки ж співали пісні. Побідники одержували лавровий вінок і право уміщення своєї статуї в святому гаю.

Слід ще згадати, про існування особливих заведень для фізичного виховання званих гімназіями, (провадили їх гімназіярхи) з відповідно улаженими місцями для вправ, також з окремими купальнями, знання масажу після вправ, що свідчить вже про високий рівень гігієни змагань. Коли додати, що між вправляючими були найвизначніші мужі клясичної Греції, філософи й письменники як прим. Сократ, Платон, Аристотель, то се доказ існування там повної системи фізичного й умового виховання в наскрізь новітньому розумінні.

З упадком Греції вийшов занепад клясичного розуміння фізичної культури, а прийшло примінення тілесних вправ виключно як засобу воєнного виховання. (Це вже було в грецькій Спарті, якої молодь дала нераз доказ безоглядної жертвенності й посвяти для батьківщини). Такеж розуміння фізичного виховання було теж у римлян, славних завойовників тогочасного світа, у яких цвіла воєнна штука. Вони були незвичайно практичні і замишлені в багацтві, вигідному житті й розривках. Як довго вони плекали фіз. вправи, так довго володіли світом. Із військових вправ була дуже поширена оружна боротьба, їзда на коні, головню перегони колісниць запряжених трьома кіньми, спершу чисто військового вжитку. Ті перегони відбувалися в цирках, яких у Римі було кілька (Максимум, Флямініус). На аренах цирків відбувалися теж ігрища глядіаторів, головню воєнних невольників. Вони вправлялися орудувати збуєю та боролися на життя й смерть. Було це улюблене видовище для римської товпи й зовсім не нагадувало клясичних грецьких олімпійських ігор.

Початки християнства з тогочасними релігійними поглядами, і безоглядною боротьбою з останками поганства принесли цілковитий упадок фізичних вправ. Середовічний схолястичний напрям XII і XIII вв. в школах і загалом в умовій культурі, що ним проводило духовенство, звертав усі зусилля в напрямі умиротворення тіла й тому не було місця для тілесної культури. Лише одинокий лицарський стан витворив виховну систему виключно для лицарських синів, що на службі у визначних лицарів заправлялися у воєнному ремеслі, щоби добути лицарські остроги й пасовання на лицаря. Відбувалися лицарські турнії, але лише для виказання боездатности й сили, що в нешля-

хотному розумінні перероджується деколи в насильство сильного над слабим, (знане в середовіччі „право п'ястука“).

Від XIV. ст. почалася нова течія в і д р о д ж е н н я духової культури й зворот до тих надбань, які оставили людству культури старовинних народів. Приносить це з собою нові думки на виховання, виступає ціла низка визначних педагогів (Коменський, Лок, Руссо, Песталоцці та філантропісти) своїми поглядами будують новітню школу. По всіх краях пішли реформи у вихованні молоді й зацікавлення для фізичної культури, якій усі педагоги признали велике значіння.

Однак відродження фізичної культури прийшло щойно в новітніх часах. Воно було вислідом наукових дослідів над рухом, його діланням і впливом на людину. Такі досліди ведено у різних народів і в цей спосіб появлялися різні системи фізичного виховання, при чому кожний нарід старався витворити окрему, для себе питому систему. Виступають творці системів, що на підставі законів і дослідів, анатомічних, фізіологічних, педагогічних, упорядкували фізичні вправи. Тоді появилвся поділ фізичної культури на різні ділянки, з яких як основу відмічемо: руханку, спорти (змаги) й рухові забави та гри.

Німецьчина перша видає творця системи фізичного виховання. Був це Гутс-Мутс (Guts - Muts 1759—1837) і тому його звуть батьком новітнього фізичного виховання. Він упорядкував фізичні вправи і 1793 р. зладив свою систему, беручи за ціль фізичного виховання повне й гармонійне фізичне й духове виховання народу. Його система мала великий вплив на системи інших народів.

Однак творцем властивої т. зв. німецької системи фізичного виховання був Фрідріх Людвік Ян (Jahn 1778—1852). Він уладив 1811 р. біля Берліна перший майдан до вправ і був творцем руханкових приладів як поручча, дручка, гойдака і ін. Його діяльність припадає в часах, коли Німецьчина після програних наполеонських війн втратила самостійність. Як горячий німецький патріот Ян доцінював вагу тілесного виховання, уважаючи його засобом для відродження німецького духа в боротьбі за визволення батьківщини. Його систему ціхують вправи, які вимагають відваги, сили волі, самопосвяти й тими прикметами, він засталував характери німецької молоді, що залюбки й гуртом почала до нього горнутися. Фізіологічний вплив цих вправ немов усувався на друге місце, а вибивався передусім виховний і тому його система стрінулася з критичними голосами, та вона сповнила своє велике призначення для німецького народу й вирила глибокий вплив на німецьких поколіннях аж до сьогоднішнього дня.

Англія у початках була під впливом німецьких системів фізичного виховання завдяки праці учня Гутс-Мутс-а Нахтеґаля. Одначе фізична культура пішла не за руханкою лише звернулася більше в напрямі спорту й спортових гор, та стала їх вітчиною.

Рівночасно тут родиться в 1899 р. пластовий рух, (його творцем є генерал Бейден-Поуел), що став згодом першорядним

чинником у вихованні молоді, обіймаючи всестороннє духове й фізичне формування та зразком, що його перейняли всі народи світу. На перше місце пластового виховання вибивається вироблювання громадянських чеснот, незвичайне вишколювання характеру, а що найважливіше фахових здібностей молоді, що дають основу до життєвої зарадности й самостійности.

Швеція стає батьківщиною наскрізь новітньої фізичної культури та завдяки незвичайному зрозумінні ваги для цієї ділянки в цілій державі, стає осередком наукових дослідів і в сучасному веде провід над виховними методами фізичної культури цілого світу. Творцем т. зв. шведської системи фізичного виховання є Пер, Генріх Лінг (1776—1839), що був учителем шерму на університеті в Люнд. Доповнив її науковими дослідями його син Гйальмар Лінг. Завданням цієї системи є правильний розвій людини, спертій на основному знанні анатомії, фізіології та лікарських дослідів. Бо стверджено вплив тілесних вправ на розвій костей, суглобів, м'язів, нервного укладу та внутрішніх органів і вплив рівномірного ділання тих вправ, відповідно до віку та ступня справности на можливість побуджування організму до правильного й гармонійного розвою здоров'я у висліді. В цей спосіб повсталася шведська система і її поділили на 1) педагогічну, 2) лічничу, 3) військову. В 1813 р. повстав перший науковий інститут фіз. вих. в Штокгольмі, що дав основу для дальших дослідів до розвою фізичного виховання та вишколювання фахових учителів. Ця система безперечно найкраще науково опрацьована, прийнялася загально в новітньому шкільництві й медицині (ортопедична руханка).

Чехословаччина це перша з слов'янських країн, що виявила зацікавлення для фізичної культури і в тому напрямі мала безперечно вплив на інші слов'янські народи, також на розвій фізичної культури у нас. Початки фіз. виховання у чехів йдуть разом з заснуванням сокільської організації, якої основником був Фігнер, а властивим організатором і творцем сокільської ідеології в тому ж і сокільської тіловиховної системи, був Мірослав Тирш (1882—1884). Його система у своїй основі є полученням німецької руханки, з якої присвоїла собі вправи на приладах, при чому також шведської, звідки взято елементи вільноручних вправ. Одною з найбільше цінних прикмет сокільської тіловиховної системи в Чехії це її масовість, що так впадає в очі кожного свята чеського сокільства. Те масове тілесне виховання чеських соколів витворило новий тип сокола громадянина, а це відіграло велику ролю на шляху до їх державної самостійности і в тому якраз головне значіння чеського сокільства й сокільської тіловиховної системи.

Це важніші системи фізичної культури, подані в дуже загальному огляді. Однак не можна ще поминути нових доріг для фізичної культури у ділянці руханки, які дійшли до нас, щойно в останніх часах і саме тепер у нас перепроводжуються. Це не є окремі системи фізичного виховання, тільки нові методи себто способи та засоби примі-

нення і переведення у життя шведської системи, бо вона є найбільше науково обоснована.

В Швайцарії виступив Еміль Жак Далькрозе із новою методою руханки. По званні музика — композитор став (1918) р.) творцем т. зв. ритміч. руханки, що в першій мірі є новим засобом музичного вишколювання почуття ритміки й служить для педагогічно-музичних цілей; сучасно узглядноється її в програмах музичних шкіл.

Данія, рільнича країна видала також незвичайно цікаву методу якої творцем є Нільс Бук. Працюючи як провідник фіз. виховання у селянських товариствах замітив Бук, що селяни хоча здорові й сильні, бо чейже фізичної праці їм не бракує, однак праця та є одностороння і спричинює питому селянам неповортність, неправильну поставу, це зновуж обмежує їх здібність у тілесних вправах. Він дав почин для введення в нормальну програму методичної руханки ще такі вправи, які прорухують м'язи і в'язи при суглобах, щоби досягнути потрібну рухливість і недопустити до тверднення суглобів. Ця думка властиво не нова, її подав вже Лінг і її примінювали в лічниій руханці (ортопедична рух.). Метода Бука дуже надається до поширення у наших руханкових товариствах по селах.

Треба ще згадати про нові методи, що їх творцями були жінки. Перше місце тут займає Еллі Б'єркстен (Фінляндія 1913) а також Агнете Бертрам (Данія), що приймили в основі шведську систему та примінили її до ніжної вдачі жінок, звертаючи велику увагу на естетичну сторону вправ. Вони користуються теж здобутками Далькроза впроваджуючи до руханки музичний супровід, також плястику, яка полягає на приміненні музики до руханки і в цей спосіб руханкою ілюструється музичну думку. Це дуже нагадує танок, однак точно придержується всіх правил шведської руханки, хоча ціла лекція ведеться в цілості (у Бертрам), або частинно в супроводі музики (у Б'єркстен).

Подібно, як ці незвичайно вдатні спроби примінення шведської системи для жінок, появилася ще нова метода цієї системи для виховання дітвори. Створила її Елін Фальк (Швеція), учителька вселюдних шкіл, на підставі глибокого знання й довголітнього досвіду. Вона в часі своєї учительської праці замітила, що суха програма руханкової лекції не відповідає діточій душі і світоглядіві, є скучна, нецікава й осоружна для дітей. За те дітвори дуже горнеться до забав і гор, що її дуже цікавлять і дають рівночасно можливість виконувати тілесні вправи. Тому вона впровадила діточу руханку в формі забав та гор придержуючись точно шведської програми. Одночасно вона зуміла глибоко увійти в круг зацікавлення дітей та вихіснувала для науки руханки діточу уяву. В тій цілі почала провадити лекції руханки при якомусь оповіданні й розказуючи дітям якусь казочку наказує їм рівночасно виконувати такі рухи, які виконують герої цього оповідання, казочки, тощо. Незвичайно зацікавлені діти цим оповіданням, яке мусить бути дуже дотепно уложене, вправляють дуже радо й рівночасно переносяться уявою в зовсім іншу обстановку, поза шкільною

руханковою салею. Висліди її праці виказали незвичайний успіх і тому її метода прийнялася тепер у вихованні дітвори в передшкільному віці та в перших шкільних роках, у нас по захоронках, діточих садках. Вона створила для дітвори правдиву радісну школу, якої досі не було в навчанні руханки.

В останніх літах дійшли до нас нові праці над шведською системою визначних сучасних педагогів у ділянці фізичного виховання Туліна і Кнудзена (Швеція), головно Ліндгарда (Данія) проф. фізіології на університеті в Копенгазі, якого праця про теорію руханки є останнім словом сучасної науки про тілесне виховання.

Для всіх, що бажалиби зацікавитися ближче руханкою подаємо кілька основних творів, з якими повинні познакомитися головно всі провідники наших руханкових і спортових товариств.

В українській мові: І. Боберський: Нові шляхи до тілесного виховання — Львів, 1911; його ж: Лавчина і щєблівка — Львів 1923. Тарас Франко: Історія і теорія руханки — Львів 1924 (популярне). Петро Франко: Шведська руханка — Львів 1928. — В польській мові: Piasecki Eugenjusz: Dzieje wychowania fizycznego. Wyd. II. 1929; його ж: Zarys teorii wychowania fizycznego. Tom I i II. 1928. Sikorski W.: Gimnastyka. Część I i II. 1928. Björkstén E.: Gimnastyka kobiet, Kraków 1929. Thulin J.: Atlas gimnastyczny, Kraków 1928; його ж: Gimnastyka małych dzieci. В німецькій мові: Schmidt T. A.: Unser Körper. Handbuch der Anatomie, Physiologie und Hygiene der Leibesübungen, Leipzig 1923. Niels Bukh: Grundgymnastik.

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Написав: Едвард Жарський

Початків її належить дошукуватися в старих слов'янських v часах.

Тодішня „тризна“ (в церковній, староболгарській мові означувало те „боротьбу“, „змагання“, „дужання“) пригадує нам старі грецькі ігрища воїнів, що їх оспівує Гомер; в програму „тризни“ входили побіч їди й напитків, співу, танців, дужання й різни гри. Наші предки мали велике замилювання до музики й танків, що їх літописець зве „гудьбою і плесанням“. Всі ці „ігрища, гудьби і плесання“ входили в програму родинних, громадських чи релігійних торжеств поганських слов'ян.

Дбають слов'яни й про своє тіло, чого доказом є згадки по літописях про „бані“ (лазні), яких часто вживають.

Князі й часи залишили нам дещо більше споминів про тодішнє тіловиховання. Князь і його дружина були все готові й „обороняти свої землі од напасти“ чи йти походом на завоювання. „Іду на вас“ Святослава — це найбільший лицарський клич у цілій історії світа! Ця певність перемоги українського оружжя могла опиратися лише на доброму знанні фізичної сили своїх воїнів. Не маємо в літописях точної згадки про те, чи і як заправлялися тодішні дружинники у воєнному ремеслі: у володінні ратищем (копієм, деревляні списи зв. сулиці), мечем, луком, веслом, конем то що. Але знаємо хоробрість наших князів і їхніх людей; навіть жінки уміли володіти оружжям, а цілі міста і їх мешканці протягом одної години перемі-

нялися у нездобуті твердині. Це впевнює нас, що тоді всі звертали увагу на добре виплекання тіла, для потрібної готовости до оборони краю чи міста.

Спортові змагання княжих часів — це ігрища, що тішилися великою популярністю широких мас. Пописувалися на них сильні дружинники своєю силою у важкій атлетиці, дужанні, що звалося тоді борбою. Цей найстарший український спорт мав своїх представників навіть серед князів. Дужання рішало нераз боротьбу двох ворожих армій. „Не зброєю биймося, а боротьбою!“ — викликає черкеський ватажок Редедя тматороканського кн. Мстислава до двобою (1022 р.). Чи існували при цьому які приписи — про це точно не знаємо. Про боротьбу Кожем'яки з печенігом читаємо: „І розмірили між обома полками й пустили їх один на одного; хопилися й почали кріпко держатися“.

В княжих часах відбувалися також різні змагання в бігу, перетягів на конях, то що. Мет ратищем чи каменем був більше військовою вправою, як спортовою. Це саме було з луком і мечем.

В пізніших часах згадується про лицарські змагання, ігри, що їх уладжували на західній зразок.

Богато згадується тоді про ловецтво й рибальство. Володимир Мономах, ще бував на ловах у різних сторонах України „в'язав своїми руками 30 живих диких коней, боровся з ведмедем, диком, лосьом“. Без сталої заправи не можна добути такої сили.

Козаччина — це вже новий етап в історії тіловиховання. Кожний козак мусів вміти гребти веслом, орудувати шаблею, стріляти з лука, боротися на кулаки, їхати верхом — а це вже вимагало сталої заправи й підготовки тіла. Кожний молодий юнак, що хотів стати козаком, мусів пройти відповідний — нині назвалиби ми це: спортивно-військовий вишкіл, під оком старого, досвідченого козарлюги. Про спортовий характер вправ, свідчать різні козацькі герці, чи ігрища, на яких пописувалися силою тіла й рук у дужанні чи кулачництві, шермі чи веслуванні, влучністю ока при стрілах, їздою верхом тощо. Герці козаків переймають широкі маси, що стараються наслідувати козаків. Наїзд москалів і закріпощення народу не дозволяє на виявлення природних можливостей українського села.

Міщанство, згуртоване по брацтвах і „цехах“ — не лінувалося до боевих вправ; кожний цех мав під своєю опікою одні із воріт міста чи якусь вежу. І вони уладжують різні ігрища. У їх ігрищах — а також іграх простолюдня слідний вплив німецьких кольоністів, що піддержують свою стару традицію західних лицарів.

Відмежування міщанства від селянства доводить село до фізичного й морального занепаду. На цілій Україні, так в центрі як і на західних окраїнах, підносяться голоси спротиву.

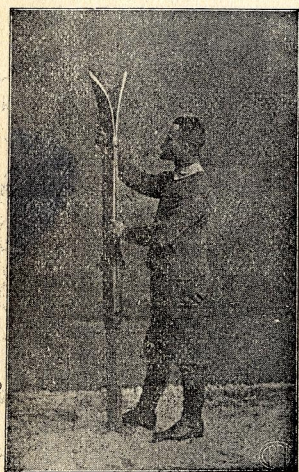
В ліберальнішій Австрії повстає гурт ідейних людей, з „Галицькою Трійцею“ на чолі, що стрегить до цього, щоби видобути село із цілковитої інертності. Прогульки (від 1830 р.) Голозацького, Шашкевича, Вагилевича й ін. по Поділлі, Підкарпатті а то й Карпатах — це перший етап до звороту на краще.

Їх працю продовжують в 50 літ пізніше студенти львівського університету з Франком, Сіменовичами, Левицькими й ін. на чолі. Від 1883 до 1889 відбувають вони ряд прогульок по цілому краю, щоби нести освідомлення найширшим масам. Ми є свідками великих зусиль інтелігенції підняти на душі народні маси й видобути з неї природні фізичні й духові можливості.

В міжчасі на Заході діються важні речі, з яких найважливішою є повстання руханкових товариств у Німеччині й Сокола в Чехах. Що свідоміші галицькі громадяне швидко пізнають користь сокільської ідеї. Закорінюється вона 1894 р. в існуючих вже від 1892 р. пожарних „Соколах“.

Напрям сокільському життю надає „Сокіл-Батько“ у Львові, що від початку свого існування прямує до фізичного відродження української нації.

Від оснування Сокола починається систематична праця над українським тіловихованням. Великі заслуги над розвоєм тіловиховної ідеї положив проф. Боберський Іван, якого 60-ліття уродин припадало в серпні 1933 р. Він поклав під український спорт, новітнє тіловиховання, чим слушно придбав собі ймення батька українського тіловиховання.



✓ Перша спортова секція повстає 1892 року при студ. Т-ві „Січ“ у Відні; плекає вона шерм і стріляння. Секція виховує ряд людей, що опісля, в краю продовжують свою роботу. З цього часу, від повстання перших в Галичині спортових кружків, 1906 р., починається перший етап новітнього українського тіловиховання: пропаганда й масове поширення тіловиховання (головно руханки). Велику роль відіграє „Со-

кіл“. Другий етап це роки 1906 до 1914 (до війни), час пропаганди спорту. Започатковує його оснування першого спортового кружка „The little bears“ при академічній гімназії у Львові. Духовим батьком цього кружка був теж проф. І. Боберський; він звертає увагу молоді на хосен гор і спортів, пише для молоді (у звітах дирекції) перші підручники до впоряду, забав і гор, копаного м'яча й ситківки. Згодом цей перший гімназійний спортовий кружок стає кузною перших пропагаторів спорту і спортових талантів, що опісля, у світовій війні віддали свої спортові надбання ідеї визволення Батьківщини.

✓ В цьому гімназійному спортовому кружкові (прийняв назву „У. С. К.“) пізнають члени різні гри й спорти: копаний м'яч, легкоатлетику, гаківку, лещети, совги, санкарство й б. ін. Устроюють вони ряд гімназійних і прилюдних змагів (гл. таблиця). Час до часу виїздять до інших міст і там пропагують різні спорти, чим дають

почин до оснування багатьох спортивних клубів в краю (1909 р. „Поділля“ в Тернополі, „Сянова Чайка“ в Перемишлі, й ін.).

Молодь, що вийшла з гімназії, не могла бездільно жити поза її мурами. В 1911 році бувші члени „У. С. К-а“ оснують „Спортове товариство студентів вищих шкіл „Україна“, що стає центром спортової ініціативи в краю. Побіч змагань в копаному м'ячі улаштовує вона: I. Запоріжські Ігрища (15. X.) у Львові, ситківкові й ін. Вершком довоєнної тіловиховної праці є П. Краєвий Здви́г у Львові в 1914 р., який відбувається на власній площі біля стрийської рогачки при участі 10.000 руховичок і руховиків. Почин до закінчення цієї праці дав І. Боберський).

Світова війна припинила тіловиховну працю. Українські спортсмени довоєнних часів замінили зелені мурави спортивних гриш на поле хвали.

По війні гімназійна молодь зрушує спорт з місця. При академічній гімназії та її філії у Львові оснуються від 1921 р. гімназійні спортивні кружки „Гамалія“, „Аматори“, „Русалка“ й ін. що вправляють виключно копаний м'яч. Щойно по повероті з війни давних членів „України“ й „Сокола-Батька“ зачинається нова праця. IV. Запоріжські Ігрища 15. IX. 1923 р., що їх уладила спортова секція „С.-Б.“, охоплюють відразу кілька родів спорту, як: копаний м'яч, легкоатлетику, ситківку, плавання, наколесництво. Бажанням Спортової секції „С.-Б.“ є поширити спорти в найширші маси. Небаром з'являється потреба оснування спортової централі. Це й сталося в 1925 р.; заходом спортової секції й існуючих спортивних товариств повстає у Львові „Український Спортовий Союз“, що дбає про властивий для української нації напрям у спорті вихованні української молоді. Уладжуючи різні мистецтва чоловічі, жіночі, Запоріжські Ігрища, краєві змагання, День Українського Спортівця чи будьякі інші імпрези — старається приєднати для спорту як найширші маси свідомого громадянства; число змагунок і змагунів, що зростає з року на рік, дає запоруку, що вступаємо в нове фізичне відродження української молоді.

Не лише в краю змагає молодь до досягнення фізичної справності. Це намагання бачимо й у наших братів на Закарпатській Україні та на Буковині. Ужгородська „Русь“ та черновецький „Довбуш“ стараються добути для спорту найбільше прихильників.

Останній десяток літ — це масове поширення спортив. На чергових сторінках представлено останні здобутки українського спорту, що вірний тисячлітній традиції йде невтомно вперед.

Цілий край мусить покритися сіткою народніх майданів. В кожному місті, в кожному селі повинна бути спортова площа, на якій молодь моглаби руханкою, грами й спортами скріпляти свої м'язи й духа.

Вже в найближчому часі повинен відбутися Український Тіловиховний Конгрес в якому взялиби участь лікарі, гігієністи, руховики й спортсмени; ціллю конгресу булоби усталити ме-

тоди тіловиховної праці на найблищу будуччину. Наша психіка й расова окремішність вимагає цілком інших метод тіловиховної праці як інші народи; безкритичне наслідування може принести нам більше шкоди як хісна. Аж тоді, коли йтимемо вперед все тримаючи руку на живчику українського тіловиховного життя, коли узгляднюватимемо життєві потреби українських мас, коли позбудемося наших расових хиб й систематичною руханкою і спортом скріпимо духові й тілові прикмети — тоді м'язи української молоді будуть кріпкі мов сталь, що у воді не ржавіє й не ломиться у двобої.

ФІЗКУЛЬТУРА Й СПОРТ В УССР

Написав: Ярослав Рудницький

Намагання радвлади вбгати силою марксівську ідеологію в усі ділянки життя витиснуло й тут своє п'ятно: „Фізкультура“ й спорт мають бути заборолом її ідеологічно-політичних цілей і в тому напрямі ведеться праця над їх розвитком. При Всеукраїнському Центральному Виконавчому Комітеті існує, як окрема одиниця Найвища Рада Фізичної культури й її завданням піклуватися головно спортивним вихованням молоді. Велику увагу звернуто на спортове й фізичне виховання по школах; при Інститутах Народньої Освіти й педагогічних заведеннях влучено їх до плану навчання. Виховується цілі кадри учителів фізичної культури. Видається при тому відповідну літературу (нпр.: „Вісник Фізкультури“ в Харкові).

Над усім тим пильно розтягається „опіка“ червоного спортінтерну в Москві, що під покривом „спортової інтернаціональності“ топче елементарні права й свободу спортовика й викривлює ідеологію спорту, самого в собі. Не дивнож, що такий спорт стає штучно годованою цвіткою й годі сподіватися в ньому якихсь більших досягнень, тим більше, коли з погордою відкидається всі здобутки на тому полі „буржуазного“, „гнилого“ й т. д. Заходу. Не помагають тут навіть кольосальні суми, що їх призначається на „фізкультуру“ (в 1929 р. переходили 50 тисяч карб. т. є 25 тис. доларів). „Фізкультурники“ цебто „вишколені“ пропагатори й учителі фізичної культури, що є заразом „оком і вухом“ червоної Москви, мають нагляд і провід у спортових установах, які знову об'єднуються в Окружні Ради Фізичної Культури, підлеглі згаданій Найвищій Раді.

Завданням спортових організацій виховати як найбільшу кількість „спортовців“, готових на кожний приказ червоного володаря. Один з чолових радянських фізкультурників так дивиться на фізичну культуру: „Фізкультура відіграє велику ролу в піднесенні оборондатности червоної армії. Кожний фізкультурник, як свідомий громадянин Рад. Республіки повинен добре стріляти, щоби в потрібний час уміти дати відсіч нападаві імперіялістів“ (підкр. наше).

Змілітаризування¹⁾ обійняло не тільки спортові організації, його переводиться усюди, навіть у пластових гуртках т. зв. „Юних

¹⁾ В їхній термінології: „воєнізований спорт“, „воєнізація“.

Піонерів". Тим вияснити можна факт, що з усіх ділянок спорту найкраще вивінуваний і поставлений стрілецький спорт. Стріляння до рлучі найбільш поширене. У теперішню пору має бути на Рад. Україні понад 1000 стрілецьких гуртків де працює кількадесять тисяч „спортовців“-стрільців. На дальшому щойно пляні стоїть лучництво, мет бавковю, гранатом тощо.

Останніми часами дається завважити деяке оживлення на полі легкоатлетики; декотрі осяги стоять майже на європейському рівені. Вистарчить згадати про стометрівку Корнієнка в мин. році в 10,2 тоді, коли світовий рекорд: 10,2 (а наш, галицький 11,4). Осібну згадку присвятити треба їхній відзнаці справності. Відзнаку одержує цей, що перейде у визначеному часі визначену кількість кильом. у боевому виряді (з газ-маскою), викажеться справністю у стрілянні, плаванні, бігу, тощо. Це все змагає до вироблення кожно-часної готовості у мирі й війні.

Назагал одначе мусимо ствердити, що в порівнянні з матеріальними засобами „фізкультура“ й спорт по той бік Збруча не представляється відродно; причин такого стану річу треба шукати в викривленні ідеології спорту, коли йде про його зміст і в надто великому змілітаризуванні його, коли йде про форму. „З фізкультурного руху був, є і буде частина пролетарського руху, що виконує його клясові завдання“ (з відозви ВРФК. 1930 р.) — ось „спортова“ (чи пак „спортивна“!) девіза Радянської України.

ВАЖНІШІ ДАТИ З МИНУЛОГО

Подав: Едвард Жарський

СВІТОВІ ПОДІИ

перед Христом:

- 1104. Згадка про Олімпійські ігрища в Еліді.
- 776. І історичні Олімпійські ігрища, та згадка про переможця цих ігрищ Кориба.
- 708. П'ятизмаг у програмі олімп. ігрищ.
- 688. Боротьба на п'ястуки (панкратіон) в програмі олімп. ігрищ.
- 680. Перегони колісниць на олімп. ігрищах.
- 648. Кінні перегони на олімп. ігр.
- 490. Боротьби глядіаторів у Римі.

по Христі:

- 180. Перший опис гри епіскерос (подібна до „rugby“ в лексиконі Полюкса з Навкратіс.
- 394. Цісар Теодозій касує олімп. ігр.
- 509. Кінні перегони за нагороду Арморика (в Бретонії).
- 1127. Лицарські турніри в Вірибургу.
- 1314. Кароль Едвард II. заборонює грати копаний м'яч на вулицях Лондону.
- 1330. Париські народні турніри.
- 1400. Vergerio (Італія) і ін. закликають до фізичного виховання молоді.
- 1529. Змагання „calcio“ (копаний м'яч) у Флоренції 17. II.
- 1573. Виходить Меркуріяля „de arte gymnastica“.
- 1592. Появляється „Agonisticon“ Фабера.
- 1681. Боксерське мистецтво Лондону.
- 1692. Джон Льюк творить новітній напрямок тіловиховання.

1719. Перші великі боксерські змагання, в яких перемагає Figg (Англія).
1730. Крикетові змагання в Річмонд.
1780. Кінні перегони в Епсом.
1793. Гутсмутс видає „Gymnastik f. Jugend“.
1811. Jahn закладає в Німеччині (під Берліном) першу публичну руханкову площу.
1812. Введення атлетики до військової школи у Wodwich.
1813. Лінг іменований директором центр. руханкового інстит. у Штокгольмі.
1817. Винахід дрезини (колесо, ровер).
1820. І ситківкове мистецтво Англії.
1823. Rugby в Англії.
1829. І міжуніверситетські веслові змагання Оксфорд-Кембрідж.
1831. І світове мистецтво у скіфах; виграє Кемпбел проти Віліямса.
1840. І високошкільне легкоатлетичне мистецтво Англії.
1848. Видрукування перших футбольних приписів в Англії.
1851. Перші змагання Америка-Англія на яхтат. Перемогла Америка.
1863. Оснування англійського Союзу копаного м'яча (26. X.).
1864. І легкоатлетичні змагання Оксфорд-Кембрідж (нерішені).
1865. Оснування англ. спортивного часопису „Sportsman“.
1875. Капітан Веб перепливає канал Ля Манш у 21 год. 45 м.
1876. Dodds (Англ.) установлює перший наколесний рекорд 25 км. 508 м. на годину.
1888. Нансен переїздить на лещетах Гренляндію.
1891. Лілієнталь (нім.) пробує летів на безмоторових літаках.
1893. Перше мистецтво Європи у веслуванні в Орте (Італія).
1896. І новітні Олімпійські Ігрища в Атенах.
 - Перші ситківкові змагання за чашу Девія.
 - Перший наколесний біг „Tour de France“.
1906. Блеріо (фр.) перелітає літаком канал Ля Манш (25. VII.).
1910. І гаківкове мистецтво Європи. Побідила Англія.
1919. Перший перелет з Ірландії до Америки.

УКРАЇНА.

1022. Мстислав бореться з Редедєю, чим рішається перемога українських військ.
1832. Прогулька Головацького Якова по цілій Галичині та заграницею (пішки).
- 1883—1888. Шість щорічних прогульок львівських студентів по Галичині. В II. 1884 І. Франко описує віршом місця прогульки в кн. „Вандрівничка літопись“.
1886. Інж. В. Нагірний підносить у часописі „Батьківщина“ потребу закладання пожарних товариств.
1891. Перший „Сокіл“ в Купчинцях.
1892. Студ. т-во „Січ“ у Відні основує спорт. секцію для шерму й стріляння.
1894. Оснування „Сокола“ у Львові (10. II.); тут ведено науку шерму.
1900. Перші спортові правила до ситківки й копаного м'яча (друком).
1901. „Сокіл“—Львів веде „Учительський кружок“ руховиків; закладає мандрівничу секцію; 6. IV. улаштовує І руханковий вечір в салі польського „Сокола“.
1904. І. Боберський друкує „Забави і гри“.
1906. Виходить „Копаний м'яч“ Боберського.
 - Оснування перших спортових клубів у львівській гімназії (У. С. К.).
1907. З. IX. виходить часопис „Сокільські Вісти“.
1909. Оснування спорт. кр. „Поділля“ в Тернополі; „Сянова Чайка“ в Перемишлі.
 - Гарасимів (17 літ) добуває мистецтво Львова в дужанні.
 - „Сокіл“—Львів стає цетралею сокільських організацій.
 - „У. С. К.“—Львів улаштовує легкоатлетичні змагання („рухові змагання“) на янівських оболонях (20. VI.).
 - „Сянова Чайка (Перемишль) улаштовує біг наколесників Перемишль-Яворів і Перемишль-Львів.

1910. Спроби проф. Боберського закупити площу під „Український Город“ у Львові.
 - Оснування туристичного т-ва „Чорногора“ в Станиславові.
 - Перші прилюдні легкоатлетичні змагання У. С. К-а (29. V.) за вулицькою рогачкою.
1911. Виходять „Вісти з Запорожа“ (30. I.).
 - I „Краєвий Звиг“ у Львові (10. IX.).
 - „I Запоріжські Ігрища“ у Львові (15. X.).
 - Оснування жіночого Спорт. К. „Весела Громада“ в Перемишлі.
 - Оснування спорт. т-ва студентів вищих шкіл „Україна“ у Львові.
 - I ситківкові змагання у Львові (24. IX.).
1912. Заснування „Пласту“.
1913. Оснування „Дівочого спортивного кружка“ при гімн. СС. Василянко у Львові (тепер Ж. У. С. К.).
1914. II Краєвий звиг у Львові.
1919. Організація спорту й руханки серед С. С. у Німецьким Ябл'нім у Ч. С. Р.
1921. Перші повоєнні футбольні змагання у Львові між гімназійною молоддю.
1923. IV Запоріжські Ігрища у Львові.
1925. Оснування „Українського Спортивного Союзу“.
 - Виходить у Львові „Спорт“ — перший український спортивний журнал, видає У. С. Союз (12. VI.).
 - I Легко-атлетичні жіночі змагання у Львові (20. VI.).
1927. Перші українські високошкільні змагання в коп. м'ячі „Університет-Політехніка“.
1929. I „Сокільські Спортивні Ігрища“ у Львові.

УКРАЇНСЬКА СПОРТОВА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Написав: Ярослав Рудницький

Наша спортова термінологія, як і сам український спорт, мо-
лода, не має ще за собою глибокої традиції й тому неусталена як
слід. Всежтаки перші кроки на тому полі зроблені: працею теоре-
тиків і прихильників спорту вироблено й завдяки пресі й спорто-
вим виданням закріплено в нас достаточний лексикальний засіб, зв'я-
заний з поодинокими ділянками спорту. Найбільша трудність, коли
йде про синтезу нашої спортової слівні, лежить у тому, що досі ще
не має в нас зібраного матеріялу для дослідів, що досі ще в нас
брак спортового словника. Тому й одним із найближчих
завдань українського організованого спортового життя буде за-
повнити цю прогалину*). Дальші етапи розвою цієї слівні є її устала-
лення й очищення з чужих впливів.

Усталення нашої спортової термінології це фахове опра-
цювання зібраних лексикальних матеріалів, що в його основу вві-
йдуть два принципи: виключність (її стислість зн. на визначення одної
спорт. дії, приладу тощо вибирається тільки один термін) і загально-
українськість (цебто вона мусить бути доступна українцеві з Гали-
чини, Закарпаття, Буковини, Наддніпрянщини і т. д.). Коли нпд. на
визначення приладу до одного рода зимових спортів маємо сьогодні

*) Прохаємо Шан. Читачів звернути увагу на наш заклик в цій справі
у „Вогнях“ ч. 1. (30) 1933 р. про збирання матеріалів до нормативного словника
Українського спорту.

такі назви, як лї жва, совг, ковзán (кавзáнь), скобзúн і врешті кóнка мусимо рішитися на один з них, але такий, який визначавби тільки цей прилад і який бувби загальнознаний, цебто з нашому випадкові на „лї жву“*) тоді, як „совг“ визначатиме саму дію совгання (нпд. „совг на лижвах, на лещетах“) і звідсіля похідні: „совгáрство“, „совгáтися“, совгúн“ і т. д.

Дехто висказує побоювання, мовляв, ізза недостатчі яких-небудь зносин наших спортових гуртів з закордонними може повстати „небезпека окремого спортового жаргону, ніде поза Львовом незрозумілого“*). На мою думку небезпека ця перестає існувати з хвилиною, коли при остаточному усталюванні нашої спортової слівні придержуватися наведених двох засад.

Очищення укр. спортової термінології від чужих впливів не беру пересадно. Є багато чужих слів, що прийнялися загально в спорті як міжнародні й нам годі їх відкидати, ще й коли не має для них рівноважників. Сюди треба вчислити грецькі: акробат, легкоатлética, пóмп(к)а, трапéз тощо і слова, що їхню інтернаціональність піддержує назва їхнього творця (нелзóн, кравль і т. д.), що перенеслися до нас недавно разом із чужими нам родами спорту (бáбслéй, пóльo, рúгби і т. д.) тощо.

Назагал наші спортові терміни це звичайно слова, що вже існують у мові; новотвори й морфологічна розбудова міцно спирається на духа народньої мови й це є запорукою вдержання питоменности, рідности укр. спорт. термінології.

Щож до чужих слів у нас треба присвятити увагу впливам польської спорт. термінології, що легко втискається до нашої головно ізза теренової спільноти, а також ізза своєї офіційности. Не говорю тут про такі слова, як тáсьма (лéнта), перéбіг (хід) гри, брамкá(р) і т. п., але про живцем узяті: боіско (грище), завóди (змаг), бігáч (бігúн) пýлка (м'яч), сéндзя (суддý) і т. п. Дальше йдуть слова, що, хоч і прийнялися, як інтернаціональні в нас мають свої добрі рівноважники, як нпд. ситківка (ловн-теніс), гаківка (гокей) і т. д.

Українська більшовицька спортова термінологія цікава під цим оглядом; бачимо в ній нахили до вдержання й закріплення інтернаціональности слівні й то навіть там, де творяться питомі зложення-скороти. Отже побіч футболу, треніювання, боксу і т. д. стрічаємо спортгурток, спортрух, спортмайдан, важкоатлетичний, аеросани й і. й врешті фізкультура, -ник, спортінвентар і т. п. В нас покищо така термінологія „разить вухо“ й не приймається, хоч часом тут і там можна стрінути спортуправу, фізвиховання тощо. Не можна поминути великої сили москалізмів в зазбручанській „спoртивнiй“ (!) слівні.

*) Визначає теж наші лещéти.

*) Пор. І. Ант. „Дещо про нашу спортову термінологію“ Вогні Р. II, стр. 50.

УКРАЇНСЬКЕ СПОРТОВЕ ПИСЬМЕНСТВО

Подав: Едвард Жарський

Дорібок українського спортивного письменства є дуже вбогий. Брак відповідних фондів стоїть на перешкоді розростові спортових писань. Найбільше українських спортових підручників, путівників, приписів тощо — вийшло на радянській Україні, але вони для нас недоступні. Досі появилися у нас на загальні теми: Боберського: Нові шляхи у фіз. вих. (1911); для копаного м'яча: Боберського І. Копаний м'яч (1906), Верхоли О. Правила (1926); до відбиванки: Гайдучка С. Відбиванка (1932), до гор: Боберського Гри й забави (1904), 18 м'ячевих гор (1914), Франка Т. Пластові гри й забави, Суховерської О. Дігочі гри й забави (1924), приписи до ручного м'яча і п'ястуківки („Спорт. Вісти“ 1933); до легкоатлетики: Жарського Е. Біги (1929), Біг через плітки (1928), Основи спортового тренінгу (1931), Стусан кулею (1929); до лещетарства: Мриц І. Наука їзди на лещетах; до мандрівництва: Будзиновський Мандрівництво (1909), Пеленський Е. Долиною Опору й Стрия (1933); до руханки Франко П. Шведська руханка (1924), Франко Т. Історія й теорія руханки (1923), крім цього книгозбірня С.-Б.; до ситківки: Боберський Ситківка (1909), Франко П. Правила (1911), (Лаврівський Правила (1900).

До цілоти додаймо ще такі твори: Калічак І. Руханка й спорт української еміграції в Ч. С. Р. (С.-Б. 1930). Кархут В. На мандрівці (Іскра, 1930); Крип'якевич І. Нарис історії українського ловецтва до кінця XVIII. в. (1925); Крушельницький Т. На тихих водах (1929); Левицький В. Сто миль на колесі (1925); Мандибур Т. Олімпія (1897); Франко І. Вандрівнича лінійсь; Франко Т. Розвій руханки серед українців (1927).

Життя і Знання (місячник „Просвіти“) вмістило ряд популярних статей Крохмалюка (Летунство), Осадчука (Лещетарство), Жарського (Олімпійські ігрища, мет ратищем, скок в височінь, довжін, жердкою, ситківку, зимові спорти, водні спорти, плавання й т. ін.).

До війни пропаганду спортів вели „Сокільські Вісти“ (1907—1911), „Вісти з Запорожа“ (1911—1914), „Січові Вісти“ (1913—1923).

Довоєнна преса не все розуміла як слід спортові ідеї й відмовлялася поміщувати будьякі статті на спортову тему; по словам сучасних спортовців, мусіли вони за спортові статті, звіти зі змагань і т. і. платити, мов за оголошення (!).

По війні ситуація поправляється; „Новий Час“ дає спеціальні 2—4 сторінкові додатки для руханки й спорту, що в неمالій мірі причинюється до масового поширення тіловиховної ідеї; „Діло“ в рубриці „Спорт“ стало подає звіт про змагань.

Перший спортовий журнал видає 1925 р. Український Спортовий Союз „Спорт“. Спортову пропаганду між сокільством ведуть „Сокільські Вісти“. 1931 р. появляється особний спортовий журнал „Спортові Вісти“.

Найбільшу кількість пропагаторів спорту з'єднує видавничка кооперація „Вогні“, яка пропагує здоровий український спорт у журналі для молоді „Вогні“ та у виданому спортовому Альманахові і інших спортових виданнях.

Будуєте млин або пекарню, „Народний Дім“, чи церкву
зверніться за порадою до К. І. Р-у

Кооперативи Інженерських Робіт
Львів, вулиця Льва Саліги Ч. 53. — — ТЕЛЕФОН 80-88.

а дістанете точні інформації та поради. К. І. Р. робить плани,
випроводжує будівлі, виконує інсталяції й монтажі.

ДЕЩО ПРО СПОРТОВІ ПОРИ РОКУ

Написав : Яро Гладкий

Основою раціонального плекання фізичного виховання є відповідний розподіл календарного року на поодинокі спортові пори року так, щоби в кожній із них можна було вправляти відповідні роди спорту з користю для тілесного й духового розвою.

Цю основу доповняють три головні принципи раціонального плекання фізичного виховання. А саме:

1. Заки хтось пічне активно займатись спортовим вихованням повинен конечно перед тим засягнути фахової поради в шкільного лікаря, або в спортовий лікарський радні про свої тілесні спроможності й порадитися які роди спорту вільно йому вправляти. А відтак плекати лиш ті роди спорту на які дозволить йому лікар.

2. Ніодна пора року не сміє бути для активного спортсменця „мертва“. Себо в кожній порі року він мусить вправляти певні роди спорту, чи теж мусить до них відповідно підготувитись.

3. Корисних порад в спортових справах можна засягнути лиш у фахового спортсменця-спеціаліста, а не у „всезнайка“.

Маючи на ввазі повищі принципи ділимо звичайно календарний рік зогляду на плекання поодиноких родів спорту на дві часті: літній й зимовий спортовий сезон.

Основою такого поділу є те чи в даному сезоні переважають легка атлетика й плавання, чи теж лещетарство й совгарство згл. санкарство.

Зогляду на місяці цей поділ у наших пересічних кліматичних відносинах виглядає так:

Літній спортовий сезон обіймає другу половину березня, квітень, травень, червень, липень, серпень і вересень евент. першу половину жовтня.

Всі інші місяці входять у зимовий спортовий сезон. Цей поділ впливає з раціон. плекання спортового виховання в якому розрізняємо дві часті: пору заправ і пору властивого плекання певних родів спорту. Т. зн. якщо хочемо з успіхом займатися в літі легкою атлетикою, плаванням, ситківкою і т. п. то вже від вчасної весни мусимо до сего якслід підготовлятись. І подібно мається справа із плеканням зимових спортів. Їзда на „дошках“ в зимі є лиш тоді приємністю, коли до неї підготувимось в осені. Й саме конечність відповідної заправи диктує нам дальший, тісніший поділ головних спортових сезонів.

Так доходимо до наступного поділу календарного року на поодинокі спортові сезони:

1. Сезон заправ до плекання літніх родів спорту (місяці: друга половина березня, квітень, перша половина травня).

1 а. Властивий сезон плекання літніх родів спорту (місяці: друга половина травня, червень, липень, серпень, вересень і деколи жовтень).

2. Сезон заправ до плекання зимових родів спорту (місяці: жовтень, листопад, половина грудня).

2 а. Властивий сезон плекання зимових родів спорту (місяці: друга половина грудня, січень, лютий, перша половина березня).

Практично праця спортсвця продовж року повинна виглядати так:

1. Конечно порадитись у лікаря чи пак спортовій лікарській порадні, що до стану здоров'я й тілесних спроможностей. Без цього ані одного кроку в спорті.

2. Ціллю першого сезону є підготувати спортсвця до плекання таких літніх родів спорту, як легка атлетика, плавання, ситківка і т. п.

Отже в першу чергу мусимо вправляти так, щоби виробити справність тих груп м'язів і ті духові прикмети, що будуть конечні підчас плекання літніх родів спорту.

Основою, що на ній спирається спортове виховання: кожного дня 15—20 хвилин руханки шведської, Букга, або Сюрена, купіль евент. вмиття цілого тіла й автомасаж.

Пора дня в якій виконуємо руханку байдужа й залежить виключно від наших льокальних умовин (перестерігати лиш руханкової гігієни: вільний одяг, чистий воздух, 2—3 години по їді). Руханку мусимо виконувати продовж цілого року без огляду на поодинокі сезони, а лиш добір вправ залежить від поодиноких сезонів.

В першому сезоні треба головнo звернути увагу на біги навпростець (раз або двічі в тижні) спортові гри й скаканку. Біги навпростець можемо збраку відповідного терену заступити острими маршами на 2—10 км.

Для хлопців від 12—16 року, є навіть кращі марші, або короткі до 2 км. біги навпростець. Кошівка, ситківка на площі (може бути навіть дещо „мoкpo“) ділає в тому сезоні рівнож дуже добре.

Скаканка рівнож є дуже корисна й заправляє серце й легені, які відтак в літньому сезоні відограють першорядну ролю.

Властивий сезон плекання літніх спортів обіймає місяці: травень, червень, липень, серпень, вересень й інколи жовтень. Це місяці, в яких можемо вправляти різні відділи легкої атлетики, плавання, веслування, ситківку, спортові гри, копаний м'яч і т. д.

Й коли ціллю першого сезону заправ було уможливлення раціонального переходу від плекання зимових родів спорту до літніх родів спорту, то в літньому сезоні ми можемо вповні віддатися спеціалізації в літніх родах спорту.

В тому сезоні будемо ще частіше засягати поради в спортово-лікарській порадні, або в шкільного лікаря, й плекатимемо лиш ті роди спорту, що їх поручить нам лікар.

В літньому сезоні розрізняємо три періоди:

1. Період, в якому інтезивно працюємо над засвоєнням собі заправи й техніки певних родів спорту й тактики змагань;

2. Період, в якому находимося в найкращій змаговій формі в певних родах спорту. Це пора найкраща до змагань;

3. Період, в якому виходимо із форми й вважаючи на дальшу працю не можемо вже добувати таких осягтів, які ми мали в другому періоді.

Засадою спортсвця-змагуна повинно бути: в певній конкуренції

можна добути лиш тоді найкращі осяги, коли рівночасно плекається й інші роди спорту. Себто лиш раціональна всесторонність у спортовому вихованні може створити з нас мистця у певних конкуренціях.

Отжеж сейчас на початку сезону мусимо рішитись (по вказівкам лікаря), який рід чи пак яку ділянку спорту вибираємо до змагань.

Й присвячуємо найбільше дбайливости й уваги, але одночасно плекаємо й інші роди спорту, так, щоби розвій і справність м'язів була всестороння, але концентрація уваги була звернена на той рід спорту, в якому будемо змагатись. Успіхи в змаганнях залежать не лиш від тілесної заправи, засвоєння техніки й змагової тактики, але рівнож у великій мірі від нашого психоволевого наставлення до змагань.

Тому-то рівночасно із плеканням тілесної справности мусимо плекати в собі духа боротьби й видержаности.

В основу вироблення такого психоволевого наставлення до змагань увійде між іншим вміння опановувати власні пристрасті й забаганки, й тому спортовець-змагун мусить вповні примінити до свого життя основні правила спортової гігієни, так духової, як і тілесної. А до сього є конечними сильна воля й вміння панувати над собою. Найважнішим є тямити, що перемога в спортових змаганнях над іншими, веде крізь перемогу самих себе.

Перший період триває около трьох місяців. Отже до змагової форми доходимо в поодиноких конкуренціях щойно з початком, або в половині серпня. Цей період є незвичайно важкий і вимагає від нас не лиш видержаности, сильної волі, раціонального ведення нашого буденного життя, але рівнож вимагає глибокого теоретичного пізнання плеканих родів спорту. Найважнішим в тому періоді є опановування найкращих стилів і раціональна заправка по вказівкам і порадам так лікаря, як і фахового інструктора-змагуна.

Другий період є досить короткий і триває в найкращих умовах яких чотири тижні. Можемо брати участь у чотирьох змаганнях з тижневими відпочинками.

В тому періоді треба здержатись від острих заправ, щоби не перетренуватись. Зовсім від заправ не здержуємось, але ведемо їх незвичайно обережно й лиш в такій інтензивності, щоби заспокоювати потребу руху, ніколи ж аж до втоми.

Після чотирьох тижнів починаємо виходити із форми: чуємо духове знеохочення до тілесних вправ і відчуваємо тілесне перемучення. Такий стан апатії триває який тиждень-півтора, й це є найнебезпечніший час для спортсмена-змагуна. Дуже часто такий спортовець перестає взагалі займатись тілесними вправами, вважаючи, що він уже все зробив і чекає бездільно аж до зими.

Натомісь правдивий спортовець ніколи не перестане вправляти дальше. Він зменшить інтензивність вправ, але опанує своє знеохочення і буде дальше вправляти (оскільки це не було викликане якимись хоробливими проявами в нашому організмі).

По яких півтора тижня ця апатія уступає і ми знова з життям беремося до дальшої праці. Одначе попередніх осягів вже помимо

всього не можемо поправити, а деколи навіть досягнути. Й тоді-то починається третій період, що триває через вересень і половину жовтня. В тому часі працюємо не над поправою наших досягів, але виключно над поправою стилів. При кінці цього періоду починаємо наші вправи що раз то більше пристосовувати до вимог зимових родів спорту й при кінці жовтня входимо в сезон заправ зимових родів спорту.

Перебіг занять у сезоні заправ до плекання зимових родів спорту є зовсім подібний до занять у літньому сезоні.

Тільки тепер треба звернути більшу увагу на довгі марші й біги навірстець.

Марші й біги повинні відбуватися в хвилястому терені.

Поручається бігати з кийками в лещетарських черевиках. В тому часі треба теж переглянути та доповнити лещетарський виряд та відбувати теоретичні й практичні (т. зв. сухі) лещетарські курси.

Властивий сезон зимових спортів починається при кінці грудня й триває до половини а то й до кінця березня. В лещетарстві до найкращої форми доходимо щойно в половині лютого.

РУХАНКА В ПРАКТИЦІ

Написав: Тиміш Білостоцький

ЦІЛЬ: Ціллю фізичного виховання є створення найкращих тілесних і духових умовин для досягнення потрібної справності до життя а то: а) скріпленням здоров'я і тілесного загартовання, б) приготуванням серця, легенів, м'язів і нервів до інтензивної життєвої праці, в) виробленням панування над собою, спостереження, скорого рішення (децизії), енергії, та найважливіше виробленням здібності до праці в громаді й з тим получених громадських чеснот: навчити по словам проф. Боберського: „вміти не лише приказувати, але й слухати“.

ЗАСОБИ: Засоби фізичного виховання: 1) руханка; є це доцільно й розумомо уложені тілесні вправи, якими мається виповнити тілесні недомагання як нпр. вироблення доброї постави, доброго віддихання, вироблення гнучкості, сили й зручності. 2) Рухові забави й гри, є це тілесні вправи, що опираються на одіиченому природному інстинкті, його можна слідити в малих дітей. Вони дають приємну й хосенну розривку, є захоотою до тілесних вправ та незвичайно їх оживлюють. 3) Спортів і вправи і гри ведені розумно видосконалюють рухову справність, витривалість, заправляють до досягів, побуджують індивідуальну й громадну амбіцію, жадобу побіди, вчать карної, чесної гри та боротьби.

ПРОГРАМА ПРОРУХУ. Повний руханковий прорух мусить обіймати такі роди вправ, що взаємно лучаться, доповнюються, піддержують ділання всіх органів тіла й тим причиняються до гармо-

нійшого розвию. Програма проруху складається з початкових, головних і кінцевих вправ. I. На початкові вправи складаються вправи ніг, рамен, кадовба й шиї. II. На головні, вправи грудної клітки, рівноважні (нервної координації), звиси, інтензивніші вправи кадовба, різносторонні вправи рамен, ніг, хід, скок, біг. III. На кінцеві вправи складаються загальною успокоюючі вправи ніг і рамен, які не напружують вже м'язів, а радше їх відпружують, звільнюють. Кожна вправа має свою практичну й фізіологічну ціль. Під практичною ціллю розуміємо примінення дотичної вправи до вимог життя, фізіологічна ціль вправи, це її вплив на розвій поодиноких органів людини.

I. Початкові вправи. Практична ціль: Ті вправи мають виробити: 1) правильну поставу руховика й докладність рухів: а) вправами які поправляють поставу, б) легкими рухами, які кожний без труду зуміє виконати, 2) вироблення доброго легкого ходу: а) вправами м'язів і суглобів ніг, б) рівночасними вправами ніг і рамен, 3) підготовка до скоків: а) вивченням способів відбиття, б) опануванням тіла в підскоці й зіскоці.

Фізіологічна ціль початкових вправ. 1) Приготування тіла до трудніших головних вправ: а) проруханням суглобів і м'язів легкими вправами, б) оживленням і поглибленням віддишу та обігу крови, 2) введення доброго настрою короткою але бадьорою і настроєвою піснею підчас маршу.

II. Головні вправи. 1) Вправи грудної клітки. Практична ціль: поправлення і випростування хребетного стовпа й карку, правильне держання голови, пліч і клубів. Ціль фізіологічна: скріплення рухомості грудної клітки а через те поглиблення віддишу, отже правильного ділання легенів та серця. 2) Звиси й вилази. Практична ціль: а) справний вилаз по линві, жердці, стовпі, драбині, б) перелаз через перешкоди: пліт, паркан тощо, в) вироблення сили й відваги. Фізіологічна ціль: скріплення м'язів горішньої части кадовба. 3) Рівноважні вправи. Практична ціль: а) привикнення вдержати рівновагу на вузких підставах як: на лавчині, вузкій кладці уставлений на різних височинах, б) виробити тим притомність ума, відвагу і запанування над собою. Фізіологічна ціль: Виробити нервову координацію організму. 4) Біги: Практична ціль: а) навчитися правильно ставити ногу в часі бігу, б) Ставляти довгі й скорі кроки, в) привикнути до правильної праці рук в часі бігу, г) відзвичаїтися від мимовільних прирухів, д) заправитися, щоби не мучитися підчас бігу. Фізіологічна ціль: Скріплення легенів і серця, спокійний і рівномірний віддих, скріплення суглобів і м'язів ніг. 5) Ме ти. Практична ціль: осягнення справности в скорих, далеких і влучних метах. Фізіологічна ціль: а) виробити справність м'язів, рамен, кадовба й ніг, б) вироблення зору. 6) Скоки. Практична ціль: а) скоре й легке поконування перешкоди при помочі скоків у височінь, далечінь і глибінь, б) вироблення скорої орієнтації й сміливости. Фізіологічна ціль: Скріплення м'язів ніг, витривалість праці серця й легенів. 7) Дужанка (Ручна боротьба),

(елементи боксу й джіу-джітсу). Практична ціль: вироблення сили й зручності в ручній боротьбі, рішучості, скорої орієнтації й відваги. Фізіологічна ціль: швидко й доцільно реагування.

III. Кінцеві вправи. Практична ціль: Відпруження м'язів, протиділення штивності суглобів. Фізіологічна ціль: успокоєння легенів і серця до нормального ділання.

ПЕРЕВОДЖЕННЯ ПРОРУХУ: Прорух переводимо на вільному воздусі, до чого надається кожний майдан, або в призначеній на це рухівні. Коли нема окремої руханкової салі лише принагідна, то муситься там удержувати потрібну чистоту. Всі руховики вправляють тільки в руханкових одягах (сорочка, штанці, мешти). Поділ часу призначеного на цілий прорух ділиться так, що на початкові вправи припадає 1/4, на головні вправи 3/4 часу, останніх 5 хвилин призначується на кінцеві вправи.

ОРГАНІЗАЦІЯ. Кожне руханкове, чи спортове т-во має членів. Є між ними молодші й старші, теж сильніші й слабші. Вправи, що є хосенні для одних, можуть принести другим шкоду на здоровлі, тому не можна вести однакових вправ для руховиків різного віку й фізичної справности, лише треба їх поділити на рої. Кожний руховик який покінчив 16 літ обов'язаний піддатися лікарським оглядинам, а потім відбути пробу фізичної справности. Вона складається звичайно з бігу на 60—100 м., вилазу по линві, скоку в височінь, скоку в довжінь і стусану кулею.

ДОБІР ВПРАВ. Для кожного рою руховиків укладається вправи, що відповідають пересічній фізичній справности учасників. Провідник мусить дбати про добір вправ, їх степенування і різноманітність. Вправи муситься вести з життям, переплітати їх забавами й грами для оживлення вправ. Мимо свободи й веселости мусить підчас проруху панувати карність. В часі гор і вправ треба з виховних причин розбуджувати в руховиків суперничання, воно веде до оживлення праці. При кожній нагоді треба вияснювати доцільність вправ, бо тільки тоді руховик їх докладно виконує, коли зрозуміє ціль вправ. Кожний руховик мусить у вправи вкладати свою душу, а не виконувати їх механічно. Провідник мусить вимагати точного підпорядкування наказові — лише тоді вправи вплинуть на розвій тіла й духа руховиків.

ВЗІРЕЦЬ ПРОРУХУ

1. 1. Збірка. Привіт. Марш зі співом. Марш з вимахами рамен. Марш на зшпинках наперед і назад. Марш з підскоком після кожного кроку й підносом ноги вперед. Марш прицішеним кроком.

2. Уставка до вправ. Присід, оперти руки на землі — підскоком випрям ноги в бік наперемінно лівої і правої (10 разів), рис. 1.

3. Сід на землю, випрямити ноги, рамена перед собою навхрест — вимахи рамен скосом в гору. (Глядіти на правильну поставу).

4. Скрути голови: на ліво, перед себе, на право. Згин голови: наперед, назад.

5. В розкροці стань, згин вдолину, пальцями дістати до землі, — згин голови й горішньої частини кадовба, пальцями сягнути якнайдалше за ногами, звертати увагу на добре випрямлені ноги в колінах, правильний віддих, рис. 2.

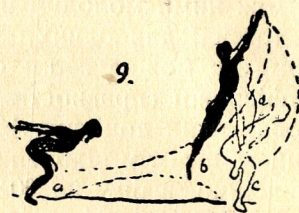
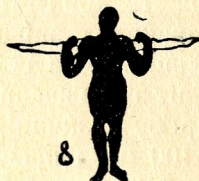
Рис. 1.

2.



6. Вимах лівого рамени вверх передом — вимах лівої ноги назад — напереміну.

7. Розкрок, 2 підскоки на місці і 1 підскок в поставі. (Вправа відбиття).



8. Розкрок, рамена за карк — згин в бік, постава, направо, рис. 3.

9. Вимахи рамен в бік.

II. 1. Розкрок, рамена вверх, відкидати рамена назад (звертати увагу, щоб не випинати черева наперед), рис. 4.

2. Похил передом — пригнути і випрямити рамена, рис. 5.

3. Забава: Пійма.

4. Піднос рамен: ліве вперед, праве в бік — постава, відтак напереміну.

5. Забава: Біломорець—Чорноморець, або Жгут, Визивач.

6. Постава — рамена вбік, ліву ногу піднести зігнутою ступенем, (стоїмо на правій) і навпаки. Трудніше станути вишкинкі, також замкнути очі, рис. 6.

7. Присід, підпертися руками — похід на руках до спохилу передом і поворот до підпертого присіду, рис. 7. Розкрок, рамена за карк — скрут вліво, рамена в бік — постава — те саме вправо рис. 8.

8. Скок з місця вдовжніх з вимахами рамен, рис. 9.

9. Приготування до стання на руках на землі. На початок при допоміж другого, рис. 10.

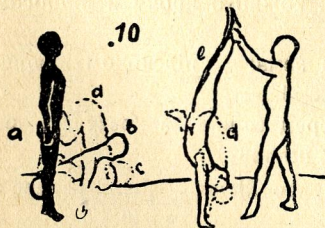
10. 1. Розкрок підскоком, поворот до постави.

2. Рамена на клуби — згини кадовба вбік.

3. Рамена до пліч — мет рамен вбік.

4. Марш на вишкинках — марш зі співом — прашальний оклик.

Завваги: Кожну вправу повторяється кілька разів — відтак поступово збільшується. Забави із підручника проф. І. Боберського: Рухові забави й гри, накладом Сокола-Батька.



ЛЕГКОАТЛЕТИКА

Написав: Зенон Гнатейко

Легкоатлетика обіймає три ділянки: біги, скоки й мети чи стусани. Вони вимагають гармонійного вироблення тіла. Біжитися, скачетися не лише ногами, але клубами, плічми, раменами, коротко кажучи при співдопомозі цілого тіла. Бігун, що буде лише бігати а не буде дбати про розвій інших частей тіла, не дійде ніколи до найвищого свого осягу. Це відноситься теж і до скоків і до метів. — Кожний легко-атлет повинен старатися розвинути своє тіло гармонійно. (Грецький ідеал). Гармонійне вироблення це є розвій чисто фізичних прикмет: сили, скорости й витривалости.

Як приглянемося легко-атлетичним вправам з точки погляду гармонії, то побачимо, що треба класти натиск на такі прикмети.

При скорих бігах: Скорість, сила, витривалість.

При бігах на середні дистанси: всі три прикмети однаково важні.

При бігах на довгі дистанси: витривалість, сила, скорість.

Мети і стусани: сила-скорість рівноважаться з витривалістю.

Скоки: скорість, сила, витривалість.

Багатозмаг і скж жердкою: всі три прикмети однаково важні.

Одиноким засобом осягнення й вироблення гармонії є руханка. Кожний легко-атлет повинен що дня посвятити для руханки 15—20 хвилин. (Руханку переводити у скорому темпі, бо вартість вправи лежить у темпі, в якому її виконуємо, не в кількості). Гляди Müller: *Mój system*; Niels Bukh: *Grundgymnastik*; Weitzer: *Gymnastik für die Leichtathleten*.

Легку атлетику можна поділити на три частини: 1) біги, 2) скоки, 3) мети й стусани та їхні відміни.

Прийдемо до обговорення коротко поодиноких тих частин.

Біги: З огляду на віддаль можемо їх поділити на коротко-, середньо- і довгодистансові.

КОРОТКОДИСТАНСОВІ БІГИ:

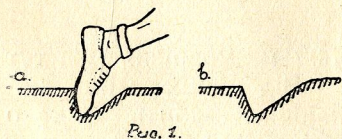
Обіймають вони всі біги від 60 м—500 м. Розрізняємо тут два роди стилів: відбивний і замаховий. — Відбивний стиль полягає на чергуванні скоро по собі виступаючих відбиль. З того огляду стиль цей має примінення на дистансі від 40—100 м в часі одного віддиху, при фініші (добізі) і при наглих зривах підчас (довго) середньодистансового бігу. Дуже важним чинником при цьому стилі є вдержання тіла під відповідним кутом нахилення. При правильному нахиленню тіло творить просту лінію, що зачинається від п'яти закрочної ноги, переходить крізь тіло й кінчиться на задній частині голови. — Таке нахилення повинно виносити около 65°. Голова мусить творити продовження кадовба. Задирання бороди вгору причинюється до зменшення кроку. Плечі легко напружені співпрацюють з відповідним уложенням голови. — Рамена повинні гармонійно співпрацювати з ногами. Підчас бігу, праця рамен надає тілові замаху до переду ногам, збільшує довжину кроку, скорість.

і вдержує тіло в рівновазі. Рамена зігнуті під прямим кутом в ліктях, долоні легко звинені в п'ястук, виконують рухи тільки в плечнім суглобі. Напрямок руху повинен бути дещо скісний, до середини. — Рухи мусять бути природні і приноровлені до праці ніг. — Біг виконується на передній частині стопи. Це надає еластики, сили відбиттю і збільшує довжину кроку. Таке ставлення стопи зменшує стрясання тіла. — Відступ слідів стіп повинен виносити від 10—15 см, пересічна довжина кроків виносить около 150—180 см.

З а м а х о в и й с т и л ь. Цей стиль має приноровлення в бігах від 100—500 м. Положення кадовба є більше пряме, як при відбивному стилі; виносить около 70°. Це дає можливість вимаху до переду викрочної ноги. Колін, як при відбиваному стилі підносити не треба; коліно випихається до переду, по чім починається маятниковий рух підстегня. Рамена залежно від видовженого кроку хитаються рівнобіжно до тіла.

Науку стилів бігу починається від коротких бігів, головно від властивого бігу, а ніколи від стартів. По опануванню стилів, приступати до науки низького старту, котрий рішає про вислід бігу. Добре опанування старту, вимагає автоматизування цього руху, щоби організм був наставлений до скорої реакції нервів і м'язів. Відповідну реакцію нервів і м'язів можна добути прибиранням відповідної свободної постави. — З того огляду стартові ямки треба копати на глибину пів стопи, задна стінка другої ямки пряма і вирівнана, задна стінка першої ямки скісна, передні стінки обох ямок похилені, щоби не зачіпати пальцями ніг при виході. Віддалення першої ямки від лінії старту повинно виносити довжину власної стопи (25 см). Віддалень першої ямки від другої повинна рівнатися довжині підстегня.

Таке розміщення ямок дає добре опертя і тим самим ліпші шанси вибігу.



а) Уложення закрочної стопи в ямці.

б) Перекрій передньої ямки.

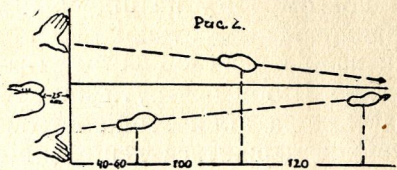
На приказ „На місця“ займаємо поволі ямки, щоби їх не ушкодити. Клякаємо на закрочну ногу, руки дотикаються пальцями лінії старту, розставлені дещо ширше як ширина плечей. Рамена випростовані в ліктях. На приказ „готові“, стартуючий підносить вгору коліно закрочної ноги, висувається далеко до переду і переносить цілий тягар тіла на викрочну ногу й рамена. Зір звернений на лінію першого кроку. В тій поставі очікується стрілу. По стрілі наступає властивий старт. Тут слід замітити, що тіло повинно бути сильно випнуте до переду під кутом яких 45° і щойно підчас бігу повинно поступенно переходити до правильного нахилання 65°—70°.

Навчання стилів коротких бігів спирається на стометрівці, що

крім витривалості потрібної ще в бігах на 200 і 400 м. вимагає головню вироблення спринту. — Правда різниця між тими бігами міститися в шкорості й витривалості, як теж в побороюванні кривини; чоґо не має при бігу на 100 м.

Пробігти 200 м. спринтом є неможливе. Треба відповідно розложити свої сили, щоби на спринті могли збільшити шкороість. Найкорисніше тактично можна розложити цей біг в той спосіб: після старту 50 м.

треба перебігти спринтом, зґодом звільнити незначно темпо, а збільшити довжину кроку і по перебуттю 150—170 м цілий фініш виконати спринтом. Перехід зі спринту до бігу з довгим кроком є нічим іншим лише зміною відбивного стилю на замаховий.



Слиди стіп безпосередню по старті.

СЕРЕДНІ БІГИ.

Техніка середніх бігів засадничо не різниться від стилю коротких бігів, однак на перше місце в них висувається витривалість. І це вимагає від організму іншої праці. Поняття витривалості лучиться з поняттям темпа й тактики, що в коротких бігах мали лише частинне пристосування і то в бігах на 200 і 400 м. Засаднича різниця між бігами на витривалість а короткими, полягає на вимогах які ставлять середні біги до кровокруження й віддику.

Стиль середніх бігів виказує деяку схожість з замаховим стилем (гл. вище). Тут додам деякого роду відхилення від замахового стилю, що виступають в стилі середніх бігів. По перше виступає тут менше похилення кадовба. Воно виносить около 75°. То більше прямове положення кадовба спричинене тим, що стопа паде на цілу поверхню й тому склонність до льоту в гору, замінюється в льот до переду; завдяки цьому видовжується крок.

Праця рамен є дещо повільніша і ширша. Рамена зігнуті під прямим кутом. У хвилині, коли рам'я вертаємо назад згинаємо його легко в лікті, колиж даємо до переду, приймає знову кут прямий. При рухові вперед, долоня кінчить рух рамени на середній лінії грудей. При рухові взад, звертаємо долоню рівнобіжно до землі.

Вступом до заправи, подібно як до інших конкуренцій буде руханка. При властивій заправі треба тямити, що не віддаль лише темпо впливає на організм; тому тут вказані короткотривалі вправи. Програма заправи:

1) спринти й короткі біги; 2) теренові марші; 3) біги навпростець; 4) хід і біг на переміну; 5) середні біги.

Застерігаюся, що ця програма обіймає вже тих, що частинно опанували стиль.

ДОВГІ БІГИ.

Стиль довгих бігів мало різниться від стилю середніх бігів. В довгому бігу на підчкркнення заслуговує м'якість рухів і відповідне звільнення м'язів. Групи м'язів, що не працюють, повинні бути як найбільше свободні. — Праця ніг в засаді подібна до відбивного стилю. Щоби досягнути відповідну свободу і м'якість руху, тіло опирається на цілій стопі. Клуби співпрацюють як у відбивному стилі. Рамена держиться дещо вище, лікті звертається на зовні що улекшує віддихання. Голову в часі бігу держиться в нормальнім положенню, в умученні підноситься її легко вгору; ніколи не згинається до долу, бо це напружує зовсім безпотрібно м'язи пліч.

Заправа до довгих бігів є така сама як і до середніх.

Про побіду в бігах рішає, між іншим знання темпа й тактики, що залежать від характеру змагань. Коли змагун хоче займити в бігу перше місце, мусить кермуватися практикою, колиж однак хоче дати максимум свого напруження, щоби досягнути власний рекордовий вислід, повинен створити як найкорисніші услів'я праці організмові, що запевнює бігові властиве темпо.

РОЗСТАВНІ БІГИ (ГІНЦІ, ШТАФЕТА).

Розставні біги з огляду на свій гуртковий характер змагань, мають головне значіння у фізичному вихованні молоді.

Завданням в розставному бігу є перевести в як найскоршому часі паличку від старту до мети.. Відповідно розставлені змагуни, перебігають окреслені віддалі, передаючи паличку по черзі членам гуртка. Головне в тому розставному бігу є: старт і зміна палички. В коротких розставних бігах як 4×100 м (обов'язує) починають дружини біг від низького старту у довгих ($800 \times 400 \times 200 \times 100$) від високого старту. Чергові члени дружини вже перед виконанням першої зміни, стартують з льотного старту. Є два способи подавання і відбирання палички. Найбільше популярний спосіб: той, що приймає, тримає праву руку скручену долонею до гори, подаючий всуває паличку в долоню. Другий спосіб різниться тим від першого, що паличку подається з долу а не з гори.

У початкуючих навчання розставних бігів впроваджується по спануванні коротких бігів.

СКОКИ.

СКОК У ВИСОЧІНЬ: полягає на вмілім піднесенню тіла в гору й перекиненню його понад поперечкою. Вмілість такого уложення тіла понад поперечкою, щоби осередок тяготи перенести можливо як найвище, називаємо стилем. В скоці треба розрізнити осьтакі елементи:

1) розбіг; 2) відбиття; 3) льот; 4) зіскок (осідання).

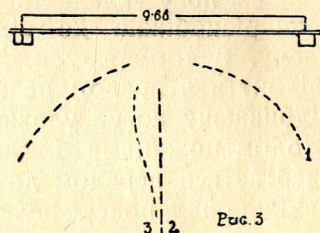
1. Розбіг: ділимо на: вступний і властивий. Розбіг не повинен бути ні задовгий ні закороткий. Довжина цілого розбігу вагається

від 9—6 м при чому властивий розбіг повинен бути радше короткий.

2. Відбиття — це найважливіший і найтрудніший елемент скоку. вимагає воно не тільки знаменитої справності декотрих груп м'язів але й відваги, орієнтації. Дуже важним є віддалення відбиття від поперечки. При правильнім відбитті найвища точка кривої льоту знаходиться понад поперечкою. Підбиття і зіскок недалеко від поперечки. Уставлення стопи в моменті відбиття повинно бути неначе продовженням розбігу, без жадних відхилень в праву або ліву сторону.

Льот: По відірвання тіла від землі слідує льот. Тіло робить лук понад поперечкою. Крива льоту залежить від відбиття й стилю. Підчас льоту виконується скомпліковану працю ніг, рамен, кадовба, щоби відповідно уложити тіло понад поперечкою.

Зіскок (Осідання): Останньою фазою скоку є зіскок, що залежить від стилю; по способі його виконання можна пізнати стиль.



1. Бічний розбіг при природнім стилі й Осборна.

2—3. Розбіг з переду до ножицевого стилю.

Природний стиль.

Стиль цей є найбільше природний і найпростіший. Приміняються у початкуючих, щоби навчити їх правильного відбиття.

Розбіг виконується по скісній лінії, а не рівнобіжній до поперечки. Розбіг з 9 м виконується свобідно, рамена опущені до долу, останні три чотири кроки мусять бути скорі й енергичні.

Відбиття полягає на сильному відірванні тіла від землі. Відбиття виконується все зовнішною ногою до поперечки. Підчас відбиття блищу ногу до поперечки викидається сильним вимахом як вище. Ногу, що нею ми відбилися, по відірванню від землі випростовану в коліні викидається теж в гору. — Рамена опущені до долу, підчас відбиття треба викинути скорим рухом вгору так, щоби лікті відхилені від кадовба були на височині пліч.

Зіскок (осідання) виконується на внутрішню ногу.

Каліфорнійський стиль (Осборна).

Стиль цей визначається м'якістю рухів і дуже близькою точкою відбиття, завдяки чому крива льоту майже прямова. Підчас відбиття оба рамена і легко зігнуту вимахову ногу сильно викидається до гори. Голова відхилена вліво. Ціле тіло укладається на бік, на відбиваючу ногу. — Коли клуби дійдуть до поперечки, ліве рамя (внутрішнє) перекладається за поперечку, беручи її неначе „під паху“, вимахову ногу простується здовж поперечки, а ту, що нею

відбилось скоро притягається до себе. В тому моменті положення кадовба повинно бути рівнобіжне до поперечки; в черговому підіймається клуби легко вгору і обертається навколо поперечки, змагаючи до зіскоку. Зіскок виконується на відбиваючи ногу.

Ножицевий стиль. Як вже сама назва вказує характеристичною ціхою цього стилю є ножиці, що полягають на розширванні і стяганні ніг. Доброю прикметою сього стилю є повне використання скорості розбігу і скорий перехід понад поперечкою. — Найбільша трудність лежить у вишуканні моменту, в котрому треба зачинати працю ніг. Цей момент знаходиться в найвищій точці кривої льоту.

Відбивається зовнішньою ногою від поперечки. По відбитті викидається сильно вимахову ногу й рамена вгору, згодом відбиваючи ногу, змагаючи до рівнобіжного положення тіла до поперечки. Коли скакун клубами найдеться на висоті поперечки, вимахову ногу легким випростованням перекладається поза неї, відбиваючуж ногу укладається поздовж поперечки. — Праве рам'я витягнене рівнобіжно до відбиваючої ноги, протівне рам'я піднесене вгору. В тому моменті виконується сильний згин кадовба вправо (відбиття з правої) це випихає клуби до гори, підкидаючи сильно відбиваючи ногу, уложену попередньо рівнобіжно до поперечки. Згодом ножицями і сильним скрутом кадовба зі замахом рамен, звертається передом до поперечки, уможливлючи цим певний перехід понад поперечку. Зіскок відбувається на відбиваючи ногу.

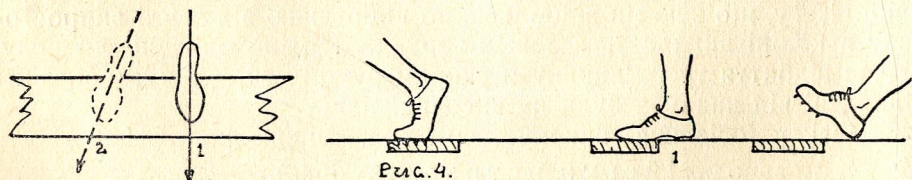
СКОК У ДАЛЕЧІНЬ.

Розрізняємо три стилі скоку в даль: 1. природний стиль (кучни); 2. грудний стиль; 3. ножицевий стиль.

Скок складається з чотирьох засадничих фаз: а) розбігу; б) відбиття; в) льоту; г) зіскоку (осідання).

Розбіг, котрого скорість впливає на льот і відбиття, залежить від типу скакуна, його форми і довжини розбігу.

Відбиття залежить від скорості розбігу, сила відбиття від рамен і величини маси.



1—2. Правильне і хибне уложення стопи. 4. Правильна праця стопи в часі відбиття.

Льот: Правильний льот залежить від: 1) кута відбиття; 2) від відповідної праці рамен і ніг у повітрі; 3) від відповідного усталення хребетного стовпа.

Зіскок (осідання). Осідати належить на: 1) дві злучені ноги і 2) на м'яко зігнуті в колінах ноги.

Природний стиль.

Цей стиль полягає на тім, що підчас сильного відбиття викрочною ногою, слідує вилет тіла вгору (коліно легко зігнуте). — По відірванні другої ноги, підтягається її до викрочної ноги й одержується в повітрі кучну поставу, при чому ноги злучені і стягнені до бороди. Підчас відбиття праве рам'я викидається вгору, а підчас стягання ніг переноситься ліве рам'я замахом від долу понад голову. В часі льоту, кадовб випростований, груди подані до переду і можливо найпізніше викидається підстегня перед себе до гори і похилюється кадовб до переду. Зіскок виконується на ноги випростовані до переду.

Природний стиль є відносно легкий до опановання, за те висліди його не великі, бо стиль цей використовує головню силу.

Грудний стиль.

Стиль цей використовує зміну напруження й визначається сильним випханням клубів. В груднім стилю характеристичною ціхою є пізне прибирання постави зіскоку, підчас льоту. Є це вислідом розтягнення м'язів передної частини кадовба. Сила відбиття й височина кривої льоту, не впливає в тій мірі на якість скоку, як ділання хвилястого руху на точку тяготи тіла. Цей рух починається по відбиттю у віддалі 2—3 метрів за порогом виконанням випхання клубів. Передвчасне або спізнене виконання цього руху, скорочує час льоту. Цьому рухові клубів товаришить колова праця рамен; згодом слідує зіскок, подібно як у природному стилю.



Від ліва до права : Лазорко, Ніжанковська, Гнатейко. — (Пояснення гл. табеля легкоатлетичних рекордів.)

Грудний стиль з огляду на свої прикмети найбільше відповідає — спринтерам-скакунам.

Ножицевий стиль.

Ножицевий стиль належить до найпопулярніших стилів і як сама назва вказує, визначається характеристичним рухом ніг, що пригадує рух ножиць при перетині, або ступання по сходах. В зв'язку з тим розрізняємо американські ножиці, що відзначаються скоро по собі чергуючими рухами, що пригадують їзду на колесі (ровері) й європейські ножиці, що полягають на сильному викроці ніг (розширенню ніг). Ножицевий стиль (званий теж крочним) полягає на використанні ритму черги неперерваних рухів. Скок виконаний в тім стилі є неначе дальшим продовженням бігу і з того огляду улекшує краще використання скорості розбігу і сили відбиття.

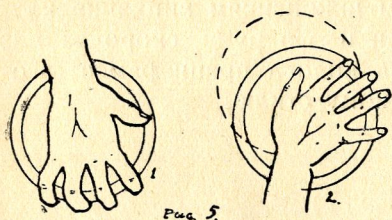
МЕТ ДИСКОМ

На мет диском складаються:

1. Держання; 2. замахи; 3. обороти; 4. вимет.

Розрізняється два стилі: американський і фінський.

Держання диска.



1. держання диску;
2. момент вилету.

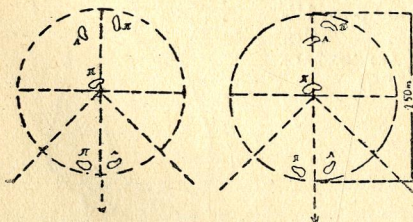
Спільне для обох стилів. Диск спочиває на третій фаланзі пальців, пальці розставлені. Великий палець віддалений вбік й уложений на диску. Долоня в суглобі легко зігнута так, що диск долішнім краєм спочиває на пальцях, горішнім лежить на передрамені.

М'язи звільнені; їхній скорч у відповідну пору має рішуче значіння.

Американський стиль.

Розрізняємо два роди вихідної постави: залежно від того чи змагун стає боком чи задом до напрямку лету.

Щоби улекшити вимет впроваджується тіло у відповідний балянс. Таких замахів виконується 2—3. — Замахи служать до цілковитого видовження м'язів. Кадовб підчас замаху свобідно балянсує. Замахи повинні бути виконані м'яко й свобідно, у виді вісімкового руху.



Оборот.

Оборот починається поволі, згодом скорість, степенується. Рам'я з диском остає на заді. Перед першою частиною обороту слідує вдих, а по виметі видих.

В и м е т.

По виконанню обороту рам'я з диском слідкує за кадовбом і перед виметом швидкість його є найбільша. Ця праця не може бути виконана нагально, і то лише в той спосіб, що $\frac{2}{3}$ дороги рам'я якби не працювало, а щойно в останній хвилині одержує найбільший імпульс, котрий випихає диск в гору і на перед.

Ліве рам'я в тім часі мусить бути сильним замахом стягнене на зад, щоби через це збільшити працю правого рамени.

Ф і н с ь к и й с т и л ь.

Засаднича різниця між американським та фінським стилем лежить в праці рамен, ніг і кадовба. Як американський стиль ціхується дуже глибокою працею ніг і кадовба, а спокійною працею в перших $\frac{2}{3}$ частинах обороту, так при стилі фінським є навпаки. Рам'я з диском працює зі замахом, збільшаючи тим відосередню силу; хвилястим рухом творить довшу дорогу для диску. Праця ніг і кадовба в тому часі спокійна. — Момент вимету нічим не різниться від американського.

СТУСАН КУЛЕЮ

На стусан кулею складаються:

- 1) держання кулі;
- 2) вихідна постава;
- 3) передмахи;
- 4) розбіг (перескок);
- 5) стус.

1. Куля спочиває межі насадою вказуючого й середнього пальця правої руки, при чому чотири пальці обхоплюють її зовні, великий жеж палець зі середини. Рам'я в лікті зігнуте, звернене до долу. Долоня з кулею спочиває на переді пліч.

2. Тягар тіла спочиває на правій нозі, ліва нога відставлена вбік. Горішня частина тіла легко подана до переду, перекилена в поясі на праву ногу.

3. Передмах можна виконувати трояким способом: а) замахом лівої ноги на перід і на зад; б) вимахом ноги на перід; в) коловим рухом лівої ноги. Передмахи виконується 2—3 рази, м'яко й свobodно.

4. Підчас останнього передмаху лівої ноги від заду до переду виконується перескок до переду, при чому горішня частина кадовба скручується на право. Перескок мусить бути виконаний як найбільше при землі, енергійно, рішучо, коротко й м'яко.

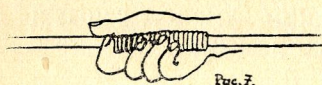
5. Стус починається тоді, коли ліва нога має вже опертя, а ціле тіло з плічми є ще скручене вправо. Кулю відривається від плечей в кінцевій фазі скруту кадовба і то в цей спосіб, що праця плечей попереджує працю рамени. Кінцевий стусан кулі наступає в моменті, коли кінчиться скрут і рам'я є майже випростоване. В тім моменті наступає перескок т. з. права нога переходить на місце лівої. — Голова звернена вліво, щоби використати працю правого плеча. — Кулю випихається під кутом 40—45°. Ліве рам'я підчас перескоку скручене вправо, в хвилині стусану, швидким замахом стягається його при тім на зад.

МЕТ РАТИЩЕМ

Розрізняємо два засадничі стилі:

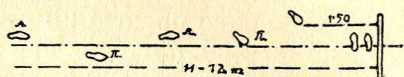
1) скандинавський; 2) природний

На мет ратищем складається: розбіг, держання і вимет



1) Держання: Ратище держиться за кінець ошнуровання вказуючим і великим пальцем. Решта пальців укладаються вздовж ратища. Ратище укладається в так зв. лінії життя.

2. Розбіг. Розбіг виносить около 15 метрів і ділиться на дві частини: 1) на вступний і 2) на властивий.



В першій частині метун набирає скорості, в другій пригтовлюється до вимету!

3. Вимет. З кінцевої, виметної постави, простується кадовб скрутом до переду й випхання правого клуба, через що напружується м'язи черева мов тятиву. Рам'я в часі задержання чолової постави тіла, стягає ратище до переду. Воно відбувається в цей спосіб, що рам'я легко зігнуте в лікті, переходить близько тіла, а лікоть неначе випереджує рам'я. — Підчас стягання ратища до переду, тягар тіла поступенно переноситься на ліву ногу, а тому, що ділає ще сила розбігу, перескакується ще на ногу праву.

Скандинавський стиль.

Вступний розбіг виносить около 15 м., а властивий около 11 м., Скількість кроків у властивому бігу: п'ять. Ратище в першій частині розбігу тримається на височині очей, підчас властивого розбігу переноситься до заду, рам'я витягнене, долоня звернена нігтями до гори. Переносження ратища до заду довільне. Воно служить за передмах, щоби одержати цілковите видовження м'язів, завдяки чому вони корчаться енергичніше. Ратище знаходиться в прямовіснім положенні до лінії вимету. І то підчас бігу, переносження до заду, та підчас самого вимету.

Природний стиль.

Природний стиль різниться лише способом несення ратища і меншою кількістю кроків у другій частині розбігу. Рам'я з ратищем витягнене легко в долину й до заду, вістря спрямоване в гору, деревце дотикає пахи. Переносження ратища до вимету відбувається в останніх двох кроках, що такі самі, як при скандинавському стилю.

Література: Крт. Wl. Dobrowolski: Lekka atletyka. Mierzewski, Baran, Humen: Zasady nauczania lekkiej atletyki. Czesław Mierzewski: Zaprawa lekkoatletyczna.

Товариші! Товаришки! Від тепер будемо всі писати лише чорнилом української хемічної фабрики у Львові, бо воно є ліпше і дешевше від чужих і втворене тільки українськими руками.

„АТРА”

ТАБЕЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ РЕКОРДІВ

Подав: Едвард Жарський

ЖІНОЧІ (СВІТОВІ)

Бігу:

50 м	6,4	Мейзлікова (Ч) 1922
60 м	7,4	Валясевич (П) 1933
80 м	9,8	Валясевич (П) 1933
100 м	11,8	Валясевич (П) 1932
200 м	24,1	Валясевич (П) 1931
800 м	2:16,2	Радке (Нім.) 1928
1000 м	3:02,5	Валясевич (П) 1933
80 м шлітки	11,7	Дідріксон (Ам.) 1932

Гінці:

4×75 м	38,2	Франція 1929
4×100 м	46,9	Америка 1932
10×100 м	2:04,4	Англія 1929
4×200 м	1:45,8	Німечина 1932
3×800 м	7:45,4	Австрія 1932
100+100+200+800	3:22,1	Німці 1933

Скоки:

височинь з м.	1,29 м	Тестоні (Ч) 1932
височинь з розг.	1,67 м	Шілей 1932
далечинь з м.	2,57 м	Голдей (Ам.) 1927
далечинь з розг.	5,98	Гітомі (Яп.) 1929

Мети:

диск	43,08	Вайсувна (П) 1933
диск обіруч	66,48	Конопацька (П) 1928
ратигце	44,64	Бравмілер 1932
ратигце обіруч	57,05	Гавке 1929
куля	13,70	Гойбляйн 1931
куля обіруч	21,47	Юнгкунц 1931
тризмаг	248 п.	Бравмілер 1931 (100 -- 13 с; гора — 141; рат. — 42,28).

ЧОЛОВІЧІ

Бігу:

60 м	6,4	Педдок (А) 1921
100 м	10,2	Меткелф (А) 1933
200 м	20,4	Меткелф (А) 1933
300 м	33,2	Педдок (А) 1921
400 м	46,0	Ді Валь (А) 1933
500 м	62,9	Тавернарі (І) 1931
800 м	1:49,7	Гемпсон 1932
1000 м	2:23,6	Лядумег (Ф) 1931
1500 м	3:49,0	Бекалі (І) 1933
2000 м	5:21,8	Лядумег (Ф) 1931
3000 м	8:18,8	Кусоціньський (П) 1932
5000 м	14:14,2	Летінен (Ф) 1932
10 км.	30:06,2	Нурмі 1924
1 год.	19.210 м.	Нурмі 1928

Плітки:

110	14,0	Келер (А) 1932
200	23,0	Брукінс (А) 1924
400	52,0	Гардін (А) 1932

ЖІНОЧІ (УКРАЇНСЬКІ)

Бігу:

60 м.	8,3	Пицьвна Сокіл-Стрий 1933
100 м.	14,4	Пицьвна Сокіл-Стрий 1932
200 м.	31,1	Пицьвна Сокіл-Стрий 1933
800 м.	2:54,3	Якубів УССК 1932

Гінці:

4×60	36,6	Сокіл-Перемишль 1929
4×75	44,2	"
100+100+200+800	4:23,4	Плай-Львів 1933

Скоки:

далечинь з місця	2,10	Гусар-Беркут 1931
далечинь з розг.	4,57	Орися-Плай 1933
височинь з розг.	1,305	Орися-Плай 1933

Мети:

диск	27,25	Гусар-Перемишль 1930
диск обіруч	47,215	Ніжанковська-Стріла 1933
куля	9,04	Лазорко-Плай 1933
куля обіруч	15,53	Ніжанковська-Стріла 1933
ратигце	22,80	Гусар-Беркут 1930
ратигце обіруч	33,48	Ніжанковська 1933
Тризмаг	61 п.	Кос-Плай 1932
П'ятизмаг:	2231,69 т.	Пицьвна Сокіл-Стрий



Пицьвна

ЧОЛОВІЧІ

Бігу:

60 м.	7,3	Ковальчик-Беркут 1930
100 м.	11,4	Рак Р. УССК 1932
200 м.	24,0	Штинда Сокіл-Стрий 1933



Гінці:

4×100	40,0	Америка 1932
4×200	1:35,7	Америка 1932
4×400	3,08,2	Америка
4×800	7,41,4	Америка
4×1500	15:55,6	Америка

Хід:

3 км.	12:45,6	Купер (Ан.) 1933
5 км.	21:59,8	Расмуссен (Д) 1927
10 км.	45:26,4	Расмуссен
15 км.	1:10:23,0	Расмуссен
20 км.	1:34:26,0	Далін ((Лотва) 1933
25 км.	2:00:45,0	Далін
1 год.	13276 м.	Ларнер (Ан.)
2 год.	24843 м.	Далін 1933

Скоки:

даль з місця	3,47	Еврі (А) 1904
гора з місця	1,67	Герінг (А) 1913
даль	7,98	Намбу (Яп) 1932
гора	2,045	Марті (А) 1932
жердка	4,34	Грабер (А) 1932
трискок	15,72	Намбу (Яп) 1932

Мети:

куля	16,20	Довда (Ч) 1932
куля обіруч	28,86	Геліаш (П) 1932
диск	51,73	Ессуп (А) 1931
диск обіруч	90,13	Ніклендер (Ф) 1913
ратище	76,10	Ервінен (Ф) 1933
ратище обіруч	117,91	Сунде (Шв.) 1930
молот	57,77	Ріян (А) 1933
тягар	12,35	Грет (А) 1911

Десятизмаг 8,462.235 т. Бавч (А) 1932;

(далечинь 6,95; куля 15,32; височинь 1,70; 400 м. 54,2; шлітки 16,2; диск 44,58; жердка 4,00; ратище 61,91; 1500 м. 5:17).

П'ятизмаг: 4,163.535 Зіверт (Німці) 1933
(далечинь 6,99; ратище 57,55; 200 м. 22,6; диск 44,08; 1500 м. 5:10).



Якубівна

400 м.	55,8	Ковальчик Беркут 1930
800 м.	2:10,8	Ковальчик 1930
1500 м.	4:34,6	Савчак Сокіл-Стрий 1932
3000 м.	10:08,8	Савчак 1933
5000 м.	17:46,4	Савчак 1932
10 км.	38:14,0	Савчак 1933

Гінці:

4×100	48,8	УССК-Львів 1932
3×1000	9:10:8	УССК-Львів 1932
100+200+300+400	2:17,5	Беркут 1931
100+200+400+800	3:47,6	УССК 1932

Плітки:

110 м.	20,0	Козак-Беркут 1930
--------	------	-------------------

Хід:

1 км.	5:00,1	Жарський УССК 1925
2 км.	11:02,4	Жарський УССК



Р. Рак



М. Савчак

(УКРАЇНСЬКИ)

3 км. 17:08 Зелений 1912
15 км. 1:29:40 Жарський УССК 1924
10 км. з обтяженням 1:15:56,8 Жарський
УСК 1923.

Скоки:

в височінь з місця 1,10 Худяк-Сокил 1925
в далечінь з місця 2,72 Маргшинович УССК
1931
в височінь 1,63 Новосільський УССК
1923
в далечінь 6,36 Петріна УССК 1932
трискок з місця 7,017 Старосольський
1924
трискок з розг. 12,42 Рак Р. УССК 1932
жердка 2,94 Щербінський УСК 1933

Мет:

диск 39,35 Семків С.Б. 1932
диск обіруч 70,575 Круль УССК 1932

ратище 48,655 Щербінський УССК 1933
ратище обіруч 68,65 Гнотейко УССК 1933
куля 12,68 Круль УССК 1933
куля обір. 24,19 Круль УССК 1933
П'ятизмаг 2841,05 Козак Беркут 1929.



Е. Струк, мистець в бігу на 800 м. 1933

СИТКІВКА *Ситки*

Написав: д-р Олександр Тисовський

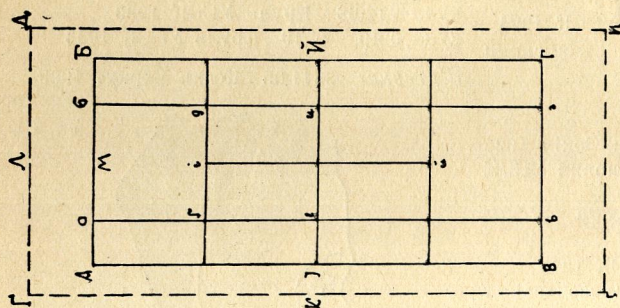
Коли в інших спортах на першому пляні сила й боротьба, в ситківці краса й спокій. Коли при інших спортах підбадьорюючий, воєнний гамір видців додає змагунам сили й розмаху, то при ситківці перешкаджають змагунам навіть оплески видців, бо розсівають їх увагу, захитують рівновагу й приявність ума, псують настрої, відбирають нервам спокій — то все, що рішав про докладність удару, яку числиться часто на міліметри, як при стрільні до влучі.

Фізичне підготування до ситківки дає руханка, легкоатлетика й інші спорти. Сама собою ситківка в дечім пригадає двобій (шерм), значить є спортом, який підготує людину боротися самій за себе, вічувіч з противником. Вона вимагає, сказатиби, повновартности одиниці самої для себе, без помочі інших, без поділу праці й здібностей, як це буває в грах, де виступають цілі гурти змагунів.

Ситківка відучує людину лихих прикмет: брутальности, зарозумілости, нетерпеливости.

Початки ситківки сягають XIV століття. Різні того роду забави м'ячами, що їх плекали в Італії, Франції й Англії, між ними одна, що її звано як сьогодні „тенісом“, зложилися з часом на нинішню ситківку. В році 1555 в італійським описі подібної гри подано спосіб числення по 15 пунктів, окремі слова на „вирівнання“ (по термінології Боберського: Рівня, англійське: дюс) і на „перевагу“ (звизка Боб., англ. едвентедж). Цей спосіб числення приписують кращій милозвучности ніж в словах: один, два і т. д. По різних перемінах цієї гри і по різних її формах, передовсім по перенесенні її зі саль на відкрите повітря, витворилася гра така, яку сьогодні грається. Датою

ОБМІРИ СІТКІВКОВОГО ТОКУ.



Відтинок АБ: Кінцева межа 10.97 метрів.

Ширина Аа: Бічної листви 1.37 метр.

Відтинок аб: Кінцева межа мал. гр. 8.23 метр.

абвг: Мале грище (для гри в двійку)

гд: Лінія подавання

ІЙ: Половинна лінія

ге: довжина поля подавання 6.40 метр.

аг: віддалення лінії подавання від кінц. межи

жі 5.48 метр. — АВ: Бічна межа 23.77 метрів. — Ширина ЛМ: Вибігового поля 6.40 метр. — Ширина ІК: (Вибігові листви) 3.65 метр. — ій: Середня межа.

і народин є рік 1874, первісною ж назвою: Сферистика або Ловн-тенніс (травниковий теніс). Відси в різних мовах остала назва „теніс“, а в нас, уже в новіших часах (р. 1909), прийнято за батьком нашої руханки й спортив, проф. Ів. Боберським, назву „ситківка“. Перші змагання за мистецтво в ситківці відбулися 1877 р. заходом англійського крокетового клубу, при чому усталено приблизно нинішні правила гри. Їх остаточно випрацювало англійське товариство „Ловн-тенніс есоційшн“ (Ситківковий союз), засноване 1888 р. в Англії, де ситківка найкраще розвивалася. Сьогодні всі великі ситківкові клуби, товариства і союзи різних країв лучаться в міжнародній союз „Федерасіон ентернаціональ де Лавн-тенніс“ і всі держаться виданих цим союзом приписів. У нас існує кілька ситківкових секцій при руханкових та інших товариствах і одно окреме ситківкове товариство „Львівський Клуб ситківкарів“, що має свої токи (корти, трища) при вул. св. Войтіха, на грунтах „Дністра“. Гарні токи має теж „Ситківкова Секція при УССК (Український Студентський Спортовий Клуб) у Львові при вул. Супінського, перед українським академічним домом. Ситківкові секції є в Стрию (при тов. „Сокіл“, в Перемишлі (при тов. „Беркут“), в Коломиї (при тов. „Сокіл“), в Станиславіві (при УССК). Організаційно лучить всі наші товариства й секції „Субреферат ситківки“ при „Українським Спортовім Союзі“, який усталоє правильники, уладжує змагання і т. п. По інших місцевостях (Чортків, Самбір, Дрогобич, Тернопіль) є нез'єдинені ситківкові гуртки.

Перші українські ситківкові змагання відбулися у Львові в р. 1911.

Найкращими змагунами-мистцями в міжнародній ситківці є під цю пору: Crauford, Borotra, Cochet, Austin, Vincens.

В українських міжклубових змаганнях визначаються під цю пору з мужчин: З. Сасик, Я. Рожанківський, Александрович, браття Кулечки, Дрогомірецький; з пань: Софія Могильницька, С. Дмоховська, Гурська.

При грі в ситківку йде про це, щоби м'ячик, поданий (засервований) противником на місце визначене „лініями подавання“ на полі гри (англ. сервіс лаян, Боб.: визовна чертка), відбити ситцем (ракетною) по однім козлі понад сітку в половині грища на поле гри противника. Завданням противника є острим „подаванням“ (сервою) утруднити або й унеможливити відбиття м'ячика. Коли мимо цього м'ячик верне назад на його грище, мусить він його знову відбити з козла або й з лету (англ. „волі“) понад сітку. Відбивання йде так довго, аж котрийсь противник випустить м'ячик з гри зн. не відіб'є на противний бік, або виб'є поза грище противника (на „авт“), або кине м'ячик в сітку по своїйому боці. Зрештою подробиці того при-
нимання й відбивання м'ячика знаходяться в окремих приписах гри. Все таки подавати (сервувати) можна тільки по візванні противника до уваги словом „подаю“ або „готов“ (англ. „плей“). Числиться виграні пункти давним, незовсім зрозумілим звичаєм не 1, 2, 3 тільки 15, 30, 40, 50, при чому 50 числиться вже як виграну згл. програну одну „гру“ (англ. „гем“). Коли оба гравці в пунктах зрівняються, що зветься „рівновага“ (англ. „дюс“), то щойно два по собі виграні пункти (перевага і гра) рішають гру, так начеби між 40 а 50 прибував ще пункт 45 або по 50 ще 55 і т. д. Шість виграних „гор“ („гемів“) дає остаточну перемогу, звану з англійська „сетом“. При змаганнях за мистецтво треба випрати два сету на приписані три; також у грах („геммах“) може бути „рівновага“ й „перевага“.

Відрізняємо гру одинцем (двійну Боб.) і гру двійками (парами, „чвірку“ Боб.), та можна грати ситківку також у трійку і в чвірку, перестерігаючи тільки черги сервування всіх гравців. При грі в двійку поле гри є менше о бічні паси, як при грі в чвірку.

Вмілість гри в ситківку полягає на звинности рухів, скорім, сказати би, інстинктовім передбачуванні, де впаде м'ячик, куди й під яким кутом відіб'ється і яким ударом ситця (ракети) треба його відбити, щоби він упав на полі противника там, де цей його найменше сподівається, або де йому найтрудніше його відбити. Гравець повинен панувати над м'ячиком і при найгострішій грі „уміщувати“ (плясувати)



Мистець Сасик

його на полі гри противника там, де йому треба, змушуючи рівночасно противника рятуватися вже будьяким ударом, найчастіше невдалим а в найкращому разі необчисленим, цебто лекшим до відбиття. Це панування над м'ячиком, „уміщування“ м'ячика відповідними зворотами й ударами ситця (ракети) й утруднювання всіми дозволеними способами противникови відбиття м'ячика зветься „тактикою“ гри. Сильний удар високо над головою з перед самої сітки (англ. „смейш“) змушує противника навіть вибігти досить далеко поза „кінцеву межу“ (Боб.: поперечину, англ. „бейзлайн“) грища, щоби відбити високий м'ячик, що його на полі гри не можна ситцем досягнути. Коли наступний м'ячик паде знову близько сітки, то грач не має просто часу добігти на місце перед другим козлом м'ячика. Для того при грі в чвірку по відбиттю поданого м'ячика підбігає один грач до сітки а другий стає на задній межі грища.

Панування над м'ячиком залежить не тільки від напряму й сили удару ситцем. Ситце не лише є місцем зудару м'ячика з грачем, я сказав би, що є воно тим, чим при писанню є вістря пера.

„Стилева гра“ — це гра, в якій все є достроєне, це гра спокійна ведена амбітно, самопевно, старанно, рішучо, уважно, звинно, обмірковано й сильно. Деякі означені рухи рамени, що ударяє, надають м'ячикови ще й оборотовий рух (англ. „кат“, твист, дрейв), саме догідний для того, що вдаряє. Цей оборотовий рух зміняє подекуди напрям лету й відбиття м'ячика на полі противника або ще й приспішує згл. опізнює його, зн. утруднює обчислення де впаде й куди відіб'ється м'ячик від току.

Тік, потрібний до ситківки мусить бути докладно поземий, рівний і такий, що надто швидко висихає по дощі. Це досягається відповідним підсипуванням, утовканням і т. п., про що докладно подано в підручниках. Про його обміри поучає рисунок. Ситце мусить бути з доброї фабрики, не за легке й не за тяжке; накрраще, коли дібране до руки. Дуже важна є рівновага між тягарем держальця а тягарем овалю зі струнами, при чому місце підпертя є на границі тих обох частин там, де наперек переходить шруба. М'ячики повинні бути свіжі (вживані не довше, як один рік), бо з часом вони м'якнуть. Як ситце, так і м'ячі треба хоронити перед вогкістю; ситце ще й перед викривленням при допоміж відповідної рамкової праси. Одяг для чоловіків має бути білий, а саме білі широкі штани, не твердий поясок, біла, спортова сорочка з короткими рукавами, мешти білі, плиткі, без закаблуків з м'якою неховзькою підшвою. Для жінок вигідна біла спідничка. Проти сонця можна взяти на голову зелений дашок. Всіх приладів до ситківки в добрій якості достарчує українська спортова кооперація „Плас“.

Новішого підручника про ситківку в українській мові нема. Можна одначе на початок покористуватися брошуркою І. Боберського: „Забави і гри рухові Часть IV, Ситківка“, що вийшла накладом „Сокола“ в 1909 р. Давніший опис цієї гри зладив був Вол. Лаврівський п. н. „Lawn-Tennis“ після Осипа Клепки, друковано

у Львові 1900 р. „Правила до ситківки“ прийняті англ. „Ситківковим Союзом“^а видав в 1911 р. Петро Франко. Чужа література ситківки давніше подана в брошурці Боберського, новішу (від 1924 р.) можна знайти нпр. у польським підручнику: Kuchar-Stahl: Tennis (II видання з 1931 р.).

СТОЛОВА СИТКІВКА

(ПІНГ-ПОНГ)

Написав: д-р О. Тисовський

Ситківка на вільнім повітрі є так улюбленим і гарним змагом (спортом), що для ситківкарів мертвий зимовий сезон дається дуже неприємно відчувати. Заки почали будувати дуже коштовні криті ситківкові токи, впали на думку заступити ситківку грою, яка й на зверх пригадує ситківку й потрохи розвиває в грача прикмети потрібні теж при правдивій ситківці. Цею грою є т. зв. столова ситківка або пінг-понг. Це більше товариська забава, ніж правдивий змаг. А все таки замишування до цієї гри розвинулося так сильно, що повстало чимало клубів, які займаються плеканням цієї гри. Як для ситківки так і для пінг-понгу існує окремий „Союз столової ситківки“ в Англії. В цей спосіб увійшла ця гра в круг правдивих змагів і до змагань в столовій ситківці ставляться сьогодні зовсім поважно.

Уладження й прилади до пінг-понгу не є коштовні: Потрібний до того широкий, рівний, докладно поземий прямокутний стіл около 2.70 м. довгий, 1.50 м. широкий і 0.80 м. високий, темно зеленої краски, неполітурований, обмежений білою лінією 15 мм. широкою. Цей стіл половинить сітка 16 см. висока, з білою на 1 см. широкою стяжкою на березі. Кавчукові білі м'ячики і відповідні малі ракетки з тонкої дощинки купується в українським склепі зі спортовим приладдям (кооператива „Пласт“).

Гравці стають напроти себе й починається гра по приписам, установленим англійським „Союзом столової ситківки“. Як при правдивій ситківці один грач „подає“ (сервує), другий відбиває. При подаванні треба ситцем (ракеткою) вдарити м'ячик зпоза стола, але бічницями так, щоби він впав безпосередно на поле противника або перше відбився о власну половину стола, відтак перескочив сітку і впав на половину стола з боку противника. Цей має відбити м'ячик не з лету тільки щойно по однім козлі знову понад сітку на противний бік і т. д., аж по чийомусь боці м'ячик остане невідбитий або зле відбитий (в сітку чи на другий бік поза лінію стола (і т. п.). Зате навіть за далеко (на „авт“) відбитий м'ячик числиться в користь того, що відбив, коли противник допустив, щоби м'ячик доторкнув його самого. По здобуттю котроюсь зі сторін 21 пунктів числиться тому грачеві одну виграну „гру“, хіба що при 20 пунктах оба гравці зрівнялися, бо тоді до виграної гри треба ще двох по собі виграних пунктів. По 1 грі гравці змінюють місця й подавання. Підчас гри м'ячик може по кожному

боці тільки раз доторкнути стола й ситця. При змаганнях треба держатися ще деяких подрібніших приписів.

Пінг-понг можна грати й у чвірку. Тоді треба ще одною (середушою) лінією переділити стіл і „подавати“ (сервувати) на переміну раз одна, раз друга сторона теж зі зміною гравців по 5 разів, скісно на противний бік. Відбивається теж строго по черзі, на переміну всі гравці. Для тих, що грають в ситківку пінг-понг є легкий до вивчення, але й ті що ситківку не знають, при деякій зручності й бистроті скоро виучуються її і знаходять чимале вдоволення й приємну розривку на зимові вечорі. Добра ця гра й для менших школярів, які до властивих змагів (спортів) ще не доросли силами.

КОПАНИЙ М'ЯЧ

Написав : Роман Рак

Безперечно копаний м'яч є найпопулярнішим спортом на цілому світі. Початки копаного м'яча сягають ще до часів старинних Греків і Римлян, однак батьківщиною новітнього football'у є Англія.

Копаний м'яч це наскрізь мужеська гра й людям, що люблять змагатись, що ціле своє життя уважають за одну велику гру, дає повне вдоволення. Копаний м'яч це гра, яку варто поширювати, однак відносини між дружинами копаного м'яча і спортове вироблення копунів є того рода, що може відстрашити неодного від

Рис. 1, 2.

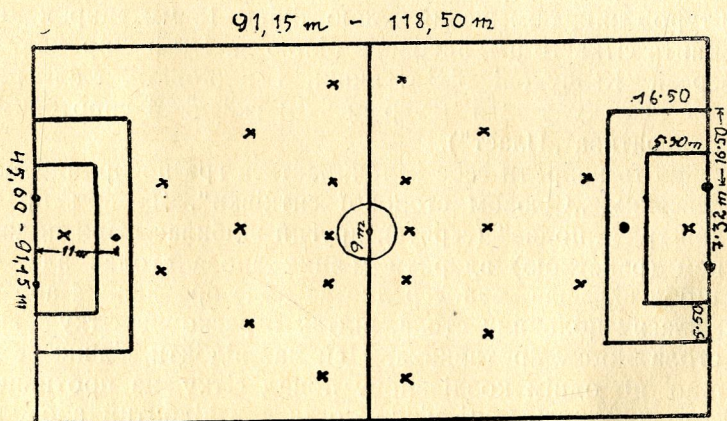
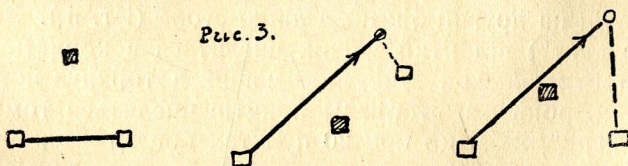


Рис. 3.



Грище до копаного м'яча.

того прегарного спорту. А шкода, бо добре поставлений копаний м'яч міг би стати одним з найкращих засобів фізичного виховання.

Грище.

Гра в копаний м'яч відбувається на рівній площі, порослій низкою травою. Виміри цієї площі, що має вигляд прямокутника ось такі: довжина від 100—110 до 118,50 м, ширина від 65—75 м. Ціла площа згл. грище означене граничними лініями. Лінії по можності повинні бути значені вапном. 4 роги грища зазначені хоруговками, високими на 1,50 м. Розрізняється побочини по боках грища й воротні лінії, на яких уміщені властиві ворота. Ворота складаються з 2-ох стовпів получених поперечкою. Ширина воріт виносить 7,32 м, висота 2,44 м. Грубість стовпів і поперечки не може переходити 12 $\frac{1}{2}$ см. Поперечна лінія ділить грище на дві половини. Середину грища зазначається великою білою точкою, з якої зачеркується коло в промірі 9 м. У відалі 5,50 м на зовні від воротних стовпів, в напрямі грища йдуть дві рівнобіжні до побочин лінії, довгі на 5,50 м і получені зі собою поперечною. Замкнене цими лініями поле, зветься воротарським полем. На зовні від воротних стовпів йдуть подібні лінії получені з собою. Поле утворене цими лініями зветься карним полем. На карнім полі, у віддалі 11 м від середини воріт знаходиться зазначена великою білою точкою, карна точка.

Число гравців, їх уставка й назва.

Участь в грі копаного м'яча бере 22 гравців, поділених на два гуртки. Кожний гурток складається з 11 гравців, 1-го воротаря, 2-ох заложників, що враз з воротарем творять оборону, 3-ох помічників, і 5 з нападу — себто: 2-ох крайників, 2-ох злучників і 1 чільника. Уставку гравців бачимо на рисунку ч. 1—2.

Завдання поодиноких частин гуртка виходить вже із самої їх назви. Оборона власних воріт належить до залоги й воротаря, — завданням нападу є атакувати чужі ворота, а поміч помагає і нападіві й залозі.

М'яч, одяг копуна.

До гри в копаний м'яч уживається скіряного м'яча обводу від 68 см до 71 см. Його тягар перед початком гри повинен виносити від 368 гр до 425 гр. Одяг копуна складається з черевиків, підбитих кілками, вовняних камашів, штанят і сорочинки. Кожний копун крім штанят повинен носити під сподом купелеві штанята. До повного одягу копуна належать ще голінники — є це скіряні, підшиті повстю охоронячі, які вкладається під камаші. Гумових накістників і наколінників повинно уживатися лише в крайній потребі, бо вони здержують правильний обіг крові. Крім цього воротар повинен мати спеціальні охорони на коліна й клуби.

Час гри, суддя.

Правильні змагання тривають 90 хвилин і діляться на дві половини по 45 хвилин, з 5—10 мінutowою перервою. Кожні змагання провадить суддя після прийнятих приписів. (Приписи можна дістати в субрефераті копаного м'яча при Спортовому Союзі).

Ціль гри.

Остаточною ціллю в грі копаного м'яча є при допомозі ніг і голови, згл. цілого кадовба, з виїмком рамен, вкинути або копнути м'яч до чужих воріт, інакше добути ворота. Ворота тоді добути, коли м'яч перейде горою або долиною лінію між обома стовпами воріт.

Техніка гри.

В копаному м'ячі, як і в кожній галузі спорту розрізняється техніку, вмільсть й тактику.

Техніка це річ інстинкту й набути її можна лише систематичним тренінгом. До доброї техніки належить докладне опановання всіх родів удару м'яча. Є їх 5. 1) Удар кінцем черевика. Уживається його тоді коли м'яч лежить спокійно на землі, або поволі котиться. 2) Задом черевика. Того удару уживається при виминанні противника т. зв. „киванню“. 3) Внутрішнім боком черевика. Цього удару вживається при поданнях на коротку віддаль, де йде головно про докладність подання. 4) Зовнішнім боком черевика. Дуже трудний до опановання. Уживається його при сильних ударах. Постійно не повинно його уживати, бо веде до викривлення стопи. 5) Передом черевика згл. підбиттям. Найчастіше вживаний удар. М'яч ударяється підбиттям, при чому стопа повинна бути як найбільше випростована. Найсильніший удар є тоді, коли стопа є продовженням підстегня. Сила кожного удару залежить від 1) підхоплення відповідної хвилі до удару, 2) розмаху ноги, 3) свободи руху, 4) від участі клубового суглоба в виконанні удару. Максимум сили руху ногою, припадає на момент удару м'яча, ніколи на початок розмаху, як це буває у початкуючих копунів.

Стоповання м'яча.

Дальшою вмільстю, що її повинен добути добрий копун є т. зв. стоповання м'яча. Є це нагле задержання м'яча, коли він паде на землю або котиться по землі. Є кілька способів стоповання м'яча. 1) Стоповання підстегнями, неестетичне й тепер невживане. 2) Підшовою черевика. М'яч накриваємо підшовою тоді, коли він дотикає землі. 3) Боком стопи. Уживається його головно тоді, коли м'яч котиться по землі. 4) і 5) Стоповання грудьми й черевом. Цего рода стоповання уживається тоді, коли м'яч знаходиться в леті, а полягає воно на тому, що в хвилі, коли м'яч дотикає дотичної частини тіла вертаємо її нагло назад. В цей сам спосіб, при помочи ноги задержуємо всі т. зв. пів-високі стріли. Добре стоповання вимагає чуття і м'якості рухів копуна.

Гра головою.

При грі в копаного м'яча послуговуємося дуже часто головою.

М'яч ударяємо чолом, згл. тою частиною чола де починає рости волосся. М'яча не вдаряємо ніколи стоячи на землі, лише підскакуємо назустріч м'ячеві, зір мусить слідити безпереривно лет м'яча. Інакше ніколи не вичуємо того моменту, коли треба підскочити до м'яча. М'яч ударяємо тоді, коли наше тіло завішене спокійно в повітрі. Сила вдару не залежить від підскоку лише від кивнення головою.

Стилі в грі копаного м'яча.

Стилів в копаному м'ячеві може бути дуже багато. Майже кожне більше місто грає трохи інакше. Засадничо беручи справу, в копаному мячеві є два стилі.

1) Гра короткими поданнями.

2) Гра довгими поданнями. Перша полягає на скорім і докладнім подаванню м'яча і зводиться до позиційної гри. Вимагає доброго опановання м'яча і скорої орієнтації. Копуни що хочуть застосувати в грі цей стиль, мусять звертати увагу на 3 слідуєчі чинники: на 1) Скорість, що її має м'яч в хвилі одержання. 2) Скорість бігу товариша, котрому вони наміряють подати м'яч. 3) Уставку противників.

Від тих трьох чинників все буде залежати докладність подання. Другий стиль це гра довгими поданнями. Це є метода де важні є сила, вага тіла і добрий біг з м'ячем. Оба ці стилі мають свої злі й добрі сторони. Добра дружина копаного м'яча повинна вміти обома ними послуговуватися, залежно від своїх вміlostей, від терену й противника.

Комбінація.

Комбінація є це плянове подавання м'яча. Непродумане подання м'яча є тільки середником. Комбінаційна гра належить в першу чергу до нападу. Є три роди комбінаційної гри: 1) Гра середною трійкою нападу, де всі атаки переводиться трійкою, крайники ж лише помагають; 2) гра крайниками, де головна праця спирається на крайниках. Їх завданням є відпровадити м'яча до чужих воріт, а відтак подати його на стріл чільникові або злучникам ;3) отверга гра, де праця рівномірно розложена між усіх гравців нападу. При комбінаційній грі послуговуємося подаванням з виминанням противника.

Є три роди такого подавання: 1) подання прямо на свого сусіда; 2) подання до противника; 3) подання на зміну, рис. ч. 3.

Дуже важною річчю при комбінації є звільнювання себе від противника й вибіг на становище. Кожний грач мусить бути приготований на це, що за хвилю саме він а не хто інший дістане м'яча й повинен так уставлятися, щоби дорога між ним, а грачем що має м'яча була все вільна. Тому всіх копунів обов'язує засада: Кожний грач на грищі мусить бути все в русі. Чим ближче до м'яча, тим рух той повинен бути скорший. Копун, що в 100 відсотках не придержується тієї засади ніколи не буде вартісною одиницею для своєї дружини.

Воротар.

Якщо взагалі можна говорити про найважливіше становище в дружині копаного м'яча, то ним є безперечно становище воротаря. Воротар це остання запора для противника і нераз його гра рішає про вислід змагань. На воротах повинен воротар стояти все перед воротною лінією, у віддалі від 50 см до 2 м. Чим противник з м'ячем ближче, тим воротар далше висувається на перед воріт. Воротар ніколи не повинен стояти на середині воріт, лише в такому місці, з якого можливість оборони найгрізнішого стрілу така сама по правій і по лівій стороні. Засада, якою кожний воротар повинен руководитися, це ловити як найбільше м'ячів руками.

Залого.

Найважливішою річчю для залоги є добра уставка. Заложники ніколи не повинні стояти на одній лінії, лише один залишається позаду, другий виходить до переду. Той заложник виходить до переду з чийого боку надходить небезпека. Заложники повинні старатися відбивати кожний м'яч як найскорше і як найпростіше.

Поміч.

Поміч має дуже тяжке завдання. Полягає воно на допомозі нападкові, коли він атакує і в разі небезпеки на обороні своїх воріт. Тому мусить бути повне порозуміння між залогою й поміччу. Якщо йде про обставлювання противників, то звичайно крайні помічники пильнують ворожих крайників, заложники ж злучників. Та уставка змінюється залежно від того, де знаходиться м'яч. В сусідстві власних воріт, крайні помічники пильнують крайників, заложники ж злучників; в полі навпаки.

Напад.

Крайники повинні визначатися добрим бігом і докладним центруванням, себто докладною подачею м'яча до середини. Крайники повинні центрувати все в бігу. Хибою декотрих крайників є за близьке приближування себе з м'ячем до ворожої лінії і центрування звідтіля до заду. Це лише втрата часу, що дозволяє ворожим заложникам на добру уставку. Гра злучників залежить в великій мірі від чільника. Коли чільник є добрим стрільцем і добре бігає, то завданням злучників є виробляти йому позиції до стрілу й перебою. Коли ж чільник є повільний тоді звичайно злучники йдуть на пробій з м'ячем через противників. Пробій закінчується звичайно стрілом на ворота. Крім цього злучники повинні тямити, що до них належить перешкоджувати чужій допомозі в акції. В хвилях облоги власних воріт лише злучники вертають до заду, ніколи цілий напад. Найбільше вимог з грачів нападу ставиться до чільника. Докладне опановання м'яча, добрий стріл, скоро орієнтація, при тому вроджена інтелігенція, — це прикмети, що їх повинен мати кожний добрий чільник. Чільник мусить вміти знаходити слабкі сторони противника і туди спрямовувати м'яча. Мусить

вміти накинути методу гри, залежно від обставин, вкінці вміти впливати на дружину, щоби в хвилинах її психічного заломання прийти їй з поміччю.

Заправа й тренінг.

Чиником, що в кожних змаганнях рішає про перемогу є т. зв. шкора сила. Набути її можна лише гармонійним і всестороннім виробленням сили тіла. Доходимо до цього руханкою і плеканням, різного рода спортів, що себе взаємно доповняють. Кожний копун мусить робити заправу, щоби мати деяке легко-атлетичне вироблення, без чого можна собі уявити доброго копуну. Розрізняємо 1) загальну заправу себто руханку й помічні спорти як легка атлетика, бокс, зимою лещетарство й совги; 2) спеціальну заправу або тренінг. Тренінг лише тоді повновартісний для копуну, коли він є пляново переведений. Бездумною копаниною, щоби лише виладувати свою енергію, ніколи не досягнемо того, що можнаби назвати доброю грою. 1) Гра обома ногами; 2) провадження м'яча з одночасним розгляданням вокрут; 3) стоповання; 4) подавання м'яча з різною силою, вправи в стрілянню до воріт (звертати увагу на цільність стрілів а не на силу), гра головою, 10 до 15 хвиль на дві брамки, це ті пункти які все повинні знайтися в пляні провідника згл. тренера кожної дружини копаного м'яча.

Найкращими дружинами копаного м'яча, що їх об'єднує Український Спортовий Союз, є в нас під цю пору: „Тризуб“ — Львів, Беркут“ — Перемишль, „Роксоляна“ — Рогатин, „Мета“ — Львів. Опріч них є ще клуби „Чорноморці“ — Львів, „Сокіл“ — Золочів, „Сокіл IV“ — Львів, „Дніпро“ — Винники, „У. Р. С. К.“ — Львів, „Комета“ — Львів, „Хортиця“ — Жидачів, „Сокіл“ — Рогатин. „Калина“ — Журавно.

Література: Dr Jan Weysenhoff: Sztuka gry w piłkę nożną.

ВІДБИВАНКА

(VOLLEY-BALL)

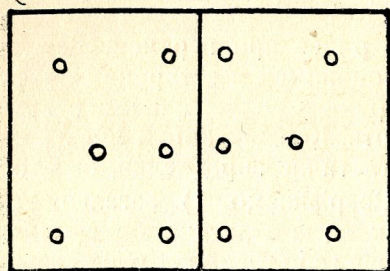
Написав: Зенон Гнатейко

Відбиванка, як гра дружинова, не вимагає особлившої фізичної підготовки. Навпаки завдяки багатству рухів, поступенно скріплює та поправляє фізичну конструкцію гравців. — Уважають її за гру, що завдяки їй цілі маси молоді трапляють до інших ділянок спортів, з другого боку заховують свої вартості для „olds boys“ — т. є. осіб, що покинули вже ряди чинних спортовців.

Для жіночих клубів відбиванка має першорядне значіння, й звідсіля вона однаково популярна як у чоловіків так у жінок.

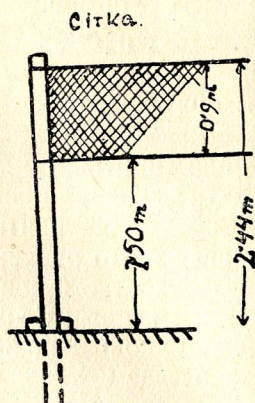
Завдяки відносно малим вимірам грища, дешевості й примітивності спортового приладдя, кількість клубів і дружин, що управляють цю ділянку зростає з дня на день. — Ціль гри: перекинути м'яч понад сіткою на бік противника так, щоби м'яч діткнув землі в обсягу його грища (поля). М'яч перебитий противником на нашу сторону

стараємося забезпечити перед діткненням землі на нашому полі, щоб згодом перебити його на сторону противника. Дружина складається



Грище до відбиванки

з 6 чинних гравців і 2 запасних. Прочих правил не подаю, гл. Відбиванка вид. У. С. Союзу.

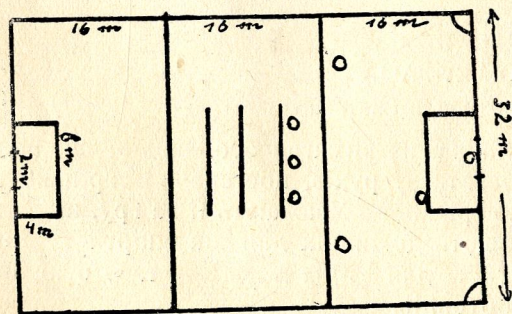


МЕТАВКА

(HAZENA)

Метавка це національний чеський спорт. Ця гра дуже зближена до кошівки і пориванки. З огляду на поділ грища й зв'язання з ним певної частини гравців, гра ця надається найбільше для жінок кожного віку, як теж для молоді.

Газена як і інші гри впливає корисно на фізичну кондицію, є вона одною з найкращих заправ перед приступленням до індивідуальних ділянок спорту. З огляду на лагідний характер газена повинна найти примінення в школах і спортових товариствах.



Грище для метавки

Грище творить прямокут з вимірами: 48 м довжини і 32 м ширини. Ціле грище поділене грьома лініями на три рівні часті по 16 м.

Ворота 2 м широкі і 2 м 40 см високі. До гри уживається (копаного) м'яча ч. 4. З обводом 62—68 см., ваги 300—350 грамів. — Дружина

складається з 7 гравців — 3-рох в нападі, 2 у допоміжній, 1 в обороні і 1 на воротах. Гра триває 2 рази по 25 минут.

Блищі правила гляди „Гри спортові“.

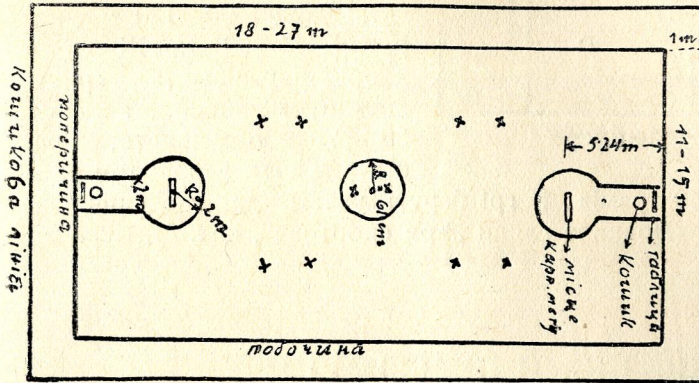
До спортових гор слід ще зачислити американський палянт. У нас не находить зацікавлення.

КОШІВКА

(BASCET-BALL)

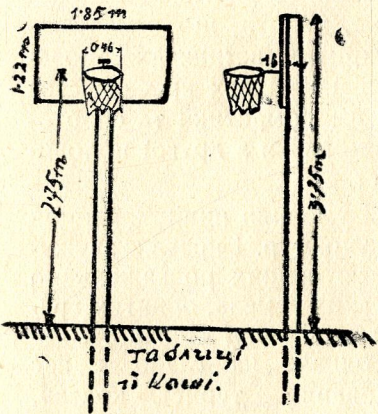
Кошівка це дружинова гра, що в ній бере участь з кожної сторони по 5-тьох гравців; вони змагають до добуття кошика противни-

Грище до Кошівки



ків киненням до нього м'яча. — Кошівка вимагає значної фізичної справності технічного опанування м'яча, багато ініціативи і думання в тактиці гри. Вона виробляє фізично й духово, вимагає ба-

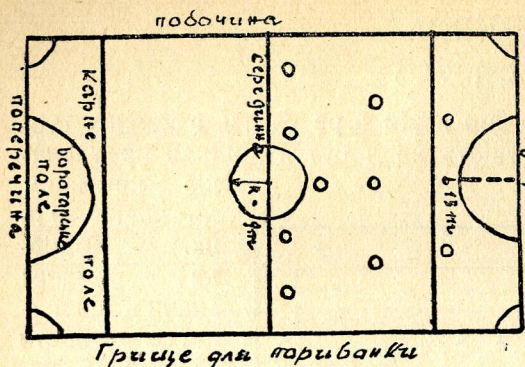
гато праці. Зимому служить змагунам майже усіх спортових ділянок за досконалу заправу, тим більше, що поза спортовими вартостями, ціхує її ще розривковий елемент. Вона відповідає старшим хлопцям і дівчатам; молодшим теж поручається кошівку. З огляду на ступінь фізич. і психічного висилення гравців, треба поставити кошівку на першому місці, перед пориванкою, метавкою і відбиванкою. З огляду на форму руху й характер бігу відповідає як заправка різним змагунам різних фізіологічних здібностей, а саме: коротко дистансовцям (зриви, скоки) середньо- і довгодистансовцям, (час, висилення) розвиває всесторонню, як гра о скорій акції, у відносно малому терені і з дуже живим темпом; є доброю заправою для усіх спортів. — Довжина грища вагається між 11—14 м ширина, 18—27 м довжини. — Правила гри гляди вид. Спорт. Союзу.



ПОРИВАНКА

(SZCZYPIÓRNIAK)

Пориванка в основах подібна до кошівки однак з тим, що грає її більша кількість гравців і на більшому трищі. Гра надається для мо-



Грище для париванки

лоді обох полів як знаменита заправка до бігу. Тому, що грають її лише руками не представляє небезпеки для дітей.

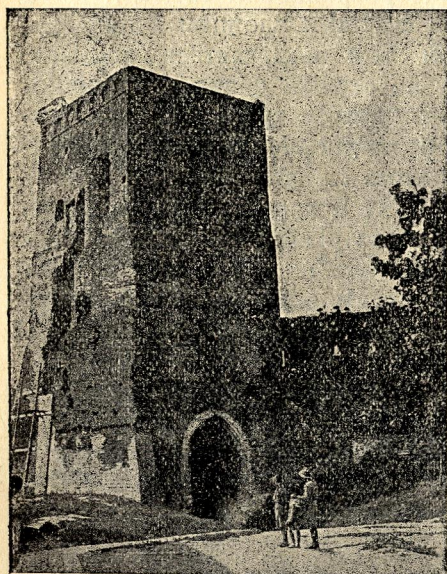
Грище має вигляд прямокутника; його боки виносять: довші 90—120 м, коротші 45—90 м. Жінки й хлопці уживають грища значно меншого, а саме 50 × 70 або меншого. Грається м'ячем з обводом 68—

71 см, ваги 430—650 грамів. В грі беруть участь дві дружини, по 11 гравців, в кожній. (Правила гляди „Гри sportive“, кпт. М. Курлето-Ч. Ренбовські).

ТУРИСТИКА Й КРАЄЗНАВСТВО

Написав: проф. Северин Левицький

1. ПРЕДМЕТ І ЙОГО ОБСЯГ.



Нинішня туристика й краєзнавство, це рух, що ґрунтується на скритих інстинктах самозахорання й на ідеях краєзнавства з доби ще романтики та спортивного виховання з другої половини 19 ст.

Тісні умовини нинішньої популярної укр. тур. і краєзн. звужують обсяг наших розважань до українських земель, обнятих границями нинішньої Польщі. З огляду однак на слабо в нас розбудований турист.-краєзн. рух не є це вже так малий або маловажний терен. Пізнання його це перший, умовний етап. Ми його ще давно не сповнили.

2. ІДЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ УКРАЇНСЬКОЇ ТУРИСТИКИ Й

КРАЄЗНАВСТВА. В основу укр. тур. і кр. мусимо положити вироблення й поглиблення свідомої, всесторонньої одности нашого народу. За кличем „тільки знане й добуте трудом“ можемо поглибити мусимо пізнати всі шляхи й країни нашої Рідної Землі, мусимо дати себе

пізнати тим, що нині ще до нас прийти не можуть. Мусимо двигнути масу нашої молоді в першу чергу, галичан на Волинь, Полісся, Холмщину й Підлясся й навпаки. Мусимо пізнати й зв'язати з собою забутий досі край від Сяну по Дунаєць — Лемківщину. Мусимо виробити шляхом кемпінгового життя всі ті духові й фізичні цінності, що в тяжкі хвилі одиничного й національного життя стають надзвичайно в пригоді: силу волі, підприємчивість, карність, саможертвенність, витривалість, гарт тіла і т. д. В третю чергу мусимо дати укр. науці матеріял, що його можемо добути на наших мандрівках. Оці основи намічувалися вже в добу Я. Головацького*) й Івана Франка**). Організовано почали вести таку діяльність по студентських гуртках на переломі 19 і 20, а в р. 1911/12 українські пластуни, що на продовж свого існування 1911—1930 виявили в тому напрямі особливу діяльність. Особливо заслужились на цім полі: проф. Іван Чмола, що від 1912 р. рік річно веде піші, наколесні, водні або лещетарські мандрівки в Карпати: „Лісові Чорти“ знову побіч Карпат узяли собі були за ціль Волинь і Полісся водними шляхами в р. р. 1928—1930 й дали тим дуже гарний почин.

Батьком укр. наколесників був інж. Клим Гутковський, що перед війною змірив цілу Галичину, головню Поділля своїм колесом, відкриваючи при цім печери в „Кривчу“. Організовану діяльність підняв також проф. Степан Гайдучок від Сокола-Батька у Львові, особливо по війні по Карпатах. З провінціон. треба згадати організатора мандрівок по Карпатах проф. Романа Шипайла з Коломиї, радн. Федора Величка з Станиславова, дир. М. Горбового з Косова. І жінки не остали позаду: пл. Курінь „Ластівко“ організує 1929 р. мандрівку по Лемківщині, а 1930 р. на Волині. Дівочий відділ УССК-у в р. 1931 і 1932 по Волині й Поліссі човнами. Це вже мандрівки на нових основах.

3. РОДИ ТУРИСТИКИ. З огляду на терен розрізняємо тур. низинну (поску), підгірську, гірську й високогірську. Кожна з них потребує іншого виряду й ін. підготовки. З огляду на виряд можемо лучити низинну з підгірською або підгірську з гірською. В нас розвинені всі ці три роди. Немає в нас тільки високогірської т. зв. альпіністики або татарництва. Низинна туристика в нас обійматиме весь західно-укр. низ разом із низькими Гологороми, Медоборами й т. п. Підгірська обійматиме наше Карпатське Підгір'я, цебто гори до висоти 1200 м. Гірська туристика відбуватисьме по наших цілих Карпатах, що відомо не сягають вище над 2068 м. (Говерля). Високогірська тур. веде до верхів і вічних ледів, що як відомо починаються біля 2500 м. в нашім кліматі. Високогірська тур. включає в себе також спиначку на скали з поміччю особливого знаряддя. Висот понад 2068 в нас нема, але є в нас в Карпатах (Бубнище, Уріч, Горгани, Скупова і т. п.) скали, яких ще досі не „добуго“. Згадати треба, що 3 пластунів в 1925 р. „здо були голими руками одну зі скель у Бубнищі на 2-ій пл. стрічі, скелю,

*) Прогульки 1835 р. Львів—Коломия—Карпати—Закарпаття.

**) 1888 р.

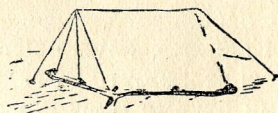
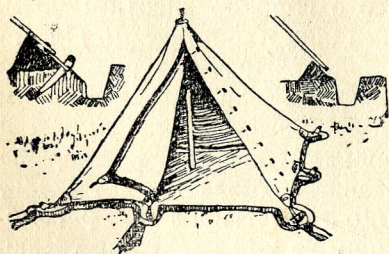
яку німецькі альпіністи підчас війни добули тільки з поміччю окремого знаряддя.

З огляду на засоби комунікації відрізняємо туристику водну, пішу, возом, колесом, мотоциклом, самоходом, залізницею а останньо й літаком. З повоєнної туристики на колесі згадатиб їзду Др. В. Левицького довкола Галичини, (що її списав у книжці: Сто миль на колесі, Львів 1925).

І. рейд наколесників Львів—Лемківщина—Татри Т-ва „Плай“ у Львові під проводом С. Левицького в 1931 р. Перший райд мотоциклістів уладив „Плай“ з Перемишля в 1932 р. Окремих організованих самоходових або літакових райдів чи прогульок досі не занотовано, хоч укр. власників самоходів у нас відносно багато. В дальшій розгляді беремо під увагу з першого поділу туристики, возом і залізницею, залишуючи іншу туристику іншим відділам спорту.

4. ПІДГОТОВЛЕННЯ МАНДРІВКИ. Зібравши гурток до певного рода мандрівки треба назначити собі трасу по мапам, розвідати про неї на підставі дотичної літератури, з'ясувати собі спосіб комунікації й назначити нічліги, а як є в дотичних місцевостях знайомі люди або товариства, перевести з ними відповідну кореспонденцію. Виборові комд-та посвятити особливу увагу. Побіч цього вибрати обозного, скарбника й голов. кухаря. Опісля добирається виряд інший на низинну — підгірську, інший на гірську трасу. Отже: беретку, спорт. сорочку й короткі штанці (або „пумпи“), панчохи й міцні легкі черевики (півчеревики). Під спід сіткову сорочку й підштанки. На верх непромакальна вітрівка (або куртка) й наплечник з 3 кишенями. Для гірської тур. черевики спортові тяжкі з подв. підошвою, а під вітрівку светер, до рук бамбусовий підкутий кийок, дещо вищий за свою власну висоту. До наплечника береться коц, другу пару білля і панчіх, купілеворух. стрій, легкі (найкраще) шкіряні рух. капці, їдунку, ложку, туалетне знадіб'я й пластовий міцний складаний ніжик. Електр. ліхтарка, підр. аптичка, компас, свистак, записник, сірники, знадіб'я до шитва теж мусить бути. На гурток з кількох людей береться одну сокирку, один казанок півокруглий до прив'язування до наплечника і шатро. Найкраще брати 4-кутне австр. шатро, бо воно ділиться на дві плахті, яких можна вживати замість дощового плаща..

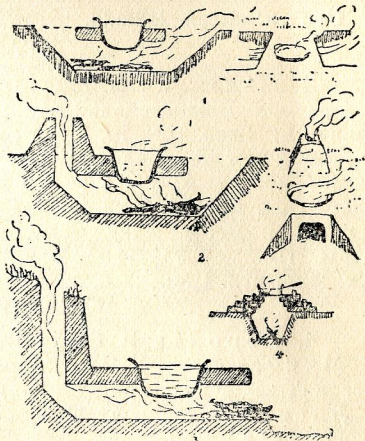
5. МАПИ: Найчастіше вживається при мандрівках давних австр. військових мап т. зв. генеральних 1 : 200000 і спеціальних 1 : 75000. На низи надаються перші, для гірських і водних



прогульок другі. За польських часів видано вже багато вирізків (Зах. Горгани, Пеніни, Чорногора-Жаб'є, Новий Санч-Криниця, околиці Львова і і.) мап 1 : 10000 (3 зл. прим.). Окремо видано мапки всіх зна-

них шляхів і станиць туристичних по Карпатах, окремо на східні й західні Карпати (1 зл. — 1.50 зл. прим.). Всі мапи можна замовляти через наші книгарні, або Ксьонжниця - Атлас, Львів, вул. Чарнецького. Купуючи мапи, треба зажадати сітки мап, щоби знати, який вирізок купити. До читання мап треба знати всі знаки. До цього є окремі книжки м. і. укр. „Будь готов“ вид. „Вогнів“, Львів, 0.30 зл.

6. ХАРЧУВАННЯ: Мандрівник уміє сам варити прості, нескладні страви, вміє збудувати полеву кухню. В безлісні околиці береться спиртову кухонку й спирт. Харчами не обтяжуватися. Дістанеться їх тепер у кожному селі в кооперативі. Тільки в горах треба часом мати запас на 2-3 дні. Чай, какао, кістки „Маггі“, готовий макарон, вуджена солонина, сухарі солодкі, овочі й т. п. Про поміч у наглих випадках і про полове кухонне діло довідається мандрівник найкраще з пласт. підручників.



7. НА МАНДРІВЦІ: І то треба не більшими групами як 7 людей. Денно не йти більше, як 25—30 км. Решту часу посвятити на підготовання нічлігу, харчів, оглядання околиці, контакт із населенням і збирання научних матеріалів. Поділ роботи переводити щоденно. Свята й неділі посвятити в більшості на контакт із населенням. Церква, місцеві установи а рідше приватні люди стануть Вам туг у пригоді. Запрошувати людей до свого шатрового табору на сходинах біля ватри. Це робить дуже гарне враження, особливо на молодь. Заховуватися з людьми треба коректно, хоч можна весело й щиро. В природі задержувати правила любителя її. По постою залишати місце в найбільшій порядку.

8. ТУРИСТИЧНІ СТАНЦІЇ*).

Вправний турист ночує під шатром або в теплу ніч під голим небом, підстелюючи під себе й накриваючися шатром. У горах часто ночувати можна в гірських вільних колибах, що збудовані так, що можна в них палити вогонь. Довоєнний спосіб ночування по хатах знайомих треба з різних оглядів залишити. Зате мандрівник користує з туристичних станиць або осель, що їх організують різні Т-ва саме для мандрівників. Оплати в них дуже дешеві, від 20 сот. до 2 зл. Ось їх список:

ХОЛМЩИНА й ПІДЛЯШША.

1. Люблін: І. Шк. Схор. 7 кл. Всел. Шк. № 3. II. Бурса гімн., вул. Королівська 11. — 2. Замость: І. Шк. Схор. при Интерн. учит. семин. жіноч. II. Схор. Сейміку в Сейміковім Домі, біля залізн. двірця.

*) Для водних мандрівок треба було б цей список ще доповнити турист-спорт. пристанями й спеціальними схоронищами. Нпр. для плавби Дністром: 1. Нижнів — Шк. Схорон.; 2. Коропець — у селян станиці; 3. Раковець — таксамо; 4. Берем'яни — Шк. пристань; 5. Устечко — Шк. Схорон.; 6. Заліщики — пристань і як вище. Для лещетарства є теж окремі станиці.

ПОЛІССЯ й ВОЛИНЬ.

Шк. Схорон. 1. Берестя н. Бугом: Держ. гімн. ім. Травгутта. — 2. Лунинець: Держ. гімн. — 3. Пинськ: I. Держ. гімн. II. Шк. пристань. — 4. Костопіль: 7 кл. Всел. Шк. — 5. Крем'янець: I. Книгарня НТ ім. Ш. II. При Ліцїї Крем'ян. — 6. Остріг: Всел. Шк. ім. Сташца, вул. 3. Мая. — 7. Почаїв: 7 кл. Всел. Шк. в Нов. Поч. — 8. Вишнівець: 7 кл. Всел. Школа в Нов. Вишнівці. — 7. Біловежа: Схор. Дирекції Держ. Лісів. — 8. Шацк: Всел. Школа.

ГАЛИЧИНА — НИЗ.

1. Львів: I. Шк. Схор. Всел. Шк. ім. Ленартовича, вул. Ветеранів. II. Дім Емігр., вул. Вишневецьких. — 2. Підгірці: 4 кл. Всел. Школа. — 3. Тернопіль: Всел. Шк. ім. Лелевеля. — 4. Збараж: 7 кл. Всел. Шк. ім. Сkste-туського. — 5. Тереховля: 7 кл. Всел. Шк. муж. — Скалат: 7 кл. Всел. Школа. — 7. Більче Золоте: 7 кл. Всел. Школа. — 8. Кривче Гор.: Схор. Под. Краєзн. Т-ва. — 9. Окопи св. Трійці: Всел. Шк. — 10. Заліщики: I. Держ. Учит. Семин. II. Схор. Под. Краєзн. Т-ва. — 11. Бучач: Держ. гімн. — 12. Нижнів: Всел. Школа. — 13. Станиславів: Всел. Шк. жін., вул. Шопена ч. 1.

ГУЦУЛЬЩИНА.

1. Ворохта: I. Оселя Т-ва „Вз. Поміч Учит.“ (укр.). II. Схорон. П. Т. Т. 2. Микуличин: I. Шк. Схор. Всел. Шк. II. Схорон. П. Т. Т. — 3. Ямна: Оселя Т-ва „Учит. Гром.“ (укр.). — 4. Яремче: Шк. Схорон. Всел. Шк. — 5. Лисуня: Схорон. П. Т. Т. — 6. Делятин: Шк. Схорон. 7 кл. Всел. Шк. — 7. Надвірна: I. 7 кл. Всел. Шк. муж. II. Схор. ПТТ. — 8. Косів: Шк. Схорон. Всел. Шк. жін. — 9. Кути: 7 кл. Всел. Шк. муж. — 10. Жабе: I. Схорон. ПТТ. II. Шк. Схор. 3 кл. Всел. Школа на Ж.-Ільці. — 11. Буркут: Схор. ПТТ. — 12. Шибене-озеро: Схор. ПТТ. — 13. Заросляк під Говірлею: Схор. ПТТ. — 14. Зелена к. Надвірної: I. Схор. ПТТ. II. Шк. Схор. Всел. Шк. — 15. Зелениця: Схор. ПТТ. — 16. Довбушанка: Схор. ПТТ. — 17. Боровка п. Сивулею: Схор. ПТТ. — 18. На Ялі к. Осмолоди: Схор. ПТТ. — 19. Остодор к. Підлютого: Діт. Оселя Укр. ТОД. — 20. Сокіл к. Підлютого: Табор Укр. ТОД.

БОЙКІВЩИНА.

1. Долина: Схор. ПТТ. — 2. Людвиківка: Схор. ПТТ. — 3. Під Магурою: Схор. ПТТ. — 4. Славськ: I. Схор. ПТТ. II. Славськ під Вел. Верхом: Схор. ПТТ. III. Схор. Карп. Лещ. Т-ва. IV. Схор. Клубу „Чарні“. V. Схор. Укр. Лещ. Клубу. — 5. Вишків: Схор. ПТТ. — 6. Підліснів: Схор. ПТТ. — 7. Дрогобич: Шк. Схор. 7 кл. Всел. Шк. Завале. — 8. Цюховий Діл: Схор. ПТТ. 9. Чорна Гора: Схор. ПТТ. — 10. Турка: Шк. Схор. Всел. Шк. — 11. Розлуч: Схор. Фіз. Вих. — 12. Підбуж: Укр. Вак. Оселя. — 13. Сколе: Шк. Схорон. 7 кл. Всел. Шк. жін. — 14. Кульчиці Шлях.: п. Роман Гут Кульчицький (укр.). — 15. Стар'ява к. Хирова: Укр. Оселя ТОД. — 16. Борислав: Схор. Христ. Гром. міста Б. (тільки в травні, червні, вересні й жовтні).

ЛЕМКІВЩИНА.

Шкільні схорон.: 1. Коростенко: 7 кл. Всел. Шк. — 2. Криниця-село: Всел. Шк. — 3. Мушина: Всел. Школа. — 4. Новий Санч: I. Держ. гімн. — 5. Пивнична: 7 кл. Всел. Школа. — 6. Ритро: Всел. Школа. — 7. Соромівці нижні: Дім Шлеськ. Ком. Турист. — 8. Жегестів: Всел. Школа. — 9. Дукля: 7 кл. Школа. — 10. Коросно: Держ. гімн. ім. Коперника.

Інші схорон.: 1. Черштин: Схор. Учит. Всел. Шк. — 2. Коростенко: Вілля Каз. Каяна. — 3. Соромівці вижні: Тисовий Двір. — 4. Щавниця нижня: Схор. ПТТ.

Зам. Всі станиці тим добрі, що в них найде мандрівник, крім нічлігу,

мапи й фотогр. околиць. Шкільні схор. д. дешеві (20 сот.), інші дорожчі, звичайно біля 50 сот. для шк. молоді, а 1 зл. для старших. Доступ усім вільний, першєство має шкільна молодь і члени всіх турист.-спорт. товариств. — У Галичині можуть мандрівники одержати поміч у всіх турист. або й спортових організ. місцевости, але тільки на шкільні або клубові легітимації. Українські бурси часом можуть також уділити нічлігу. Т-во „Плай“ у Львові, його філії в Самборі, Стріі, Перемишлі й Тернополі, а також Т-во „Чорногора“ в Станіславові уділюють всю поміч за поперед. зголошенням.

ТАБОРУВАННЯ

Написав: Сергій Костецький

Найважніший засіб фізичного та духового виховання молоді це таборування. Воно дає змогу провести час серед природи, зжитися з нею, загартуватися, перейти всі ділянки фізичного спортового та практичного життєвого вишколу. Одночасно серед реальних обставин суспільного життя, в середовищі ровесників заправитися на самостійних людей сильних індивідів, що в майбутньому зможуть стати провідниками.

Табори можна поділити на дві групи А) сталі, зі сталим приміщенням — найкраще десь оддалік людських осель та Б) мандрівні. Одні й другі можуть вповні сповнити вложені на них виховні завдання.

А) СТАЛІ ТАБОРИ:

І. ПРИГОТУВАННЯ ДО ТАБОРУ:

Провід: Передумовою удачі табору є підшукування відповідного провідника, зрівноваженого, з великою енергією, практично обзнайомленого з таборуванням. Його завданням буде вести табор та надавати йому напрямок. Для повної відповідальности за табор краще булоби, якби це був хтось старший. Він мусить стало перебувати в таборі, відповідати за життя, безпеку та здоров'я таборовиків; за таборове майно, репрезентувати табор перед громадянством, опікуватися моральним життям таборовиків, дбати про гігієну табору. А вже що найважніше: співпрацювати з цілим дальшим проводом табору та лагодити всякі конфлікти. Незалежно від нього цілість таборової праці треба розділити між кількох (5—10) інструкторів, що вестимуть працю у своїм обсягу та займуться адміністрацією табору.

Місцє: Місце під табор треба вибрати заздалегідь й то можливо на рік перед початком табору. Підложжя мусить бути сухе, без найменчих слідів вогкості, мати чисту здорову воду до пиття — у віддалі найдальше 2—3 минут ходу. Повинно воно мати теж близько місце до купелі та плавання (ріка, став). Не можна робити табору безпосередно над рікою або потоком, бо несподівана повінь може знищити цілий табор. Дальше треба тямити про це, щоби табор мав відповідну заслону від вітрів (ліс, гора), найкраще зі західної сторони, й багато сонця, яке треба зі заслоною відповідно погодити. Найкраще шукати за місцями дещо нахиленими в східньому або пів-

денному напрямі. Важна при виборі місця є віддаль від залізниці та людських осель, з огляду на доїзд та доставку харчів, почти і т. п. Треба постаратися дозволу збирати дерево „ріща“ в лісі, зробити з власником терену умову на письмі, спеціально коли площу під табор винаймається за оплатою. При тому треба застерегти собі в умові право копати на ґрунті, стинати дерево до таборових уряджень. Ясно треба поставити справу оплати та часу тривання табору.

Час: Успіх табору залежить у великій мірі від доброї погоди й відповідної пори, тому найкраще уряджувати табори в першій половині літніх ферій (липень, серпень). Остаточний речинець зголошень повинен бути місяць перед початком табору. При зголошенні перша рата таборової оплати. Це оберігає нас перед непотрібними видатками, якщо зголошені в останній хвилі завели.

Таборовий виряд:

а) учасника: Треба брати все конечне, але вистерігатися брати за багато.

Конечне 1) берет; 2) дві спортові сорочки (без рукавів) та грубша флянелева сорочка; 3) короткі до колін штанці і скіряний до них пасок; 4) светер або куртка, вітрівка; 5) 3 зміни біла т. зн. одна на собі, дві в запасі; 6) 1—2 нічні сор. чки; 7) 3—4 пари скаринок; 8) 1 пара вовняних камашів; 9) пара туристичних черевиків; 10) сандали або гімнастичні мешти; 11) 2—3 ручники й купелеві штанці; 12) 4—8 хусточок до носа; 13) сінник, простирало, 2 коци; 14) приладдя до миття: мило, щіточка до зубів; приладдя до шиття: голки, нитки, шило, дратва і т. п.; приладдя до чесання та голення; приладдя до писання і рисовання (папір, гума, олівці до писання та шкіці, лінеал або угольниця і т. п.); приладдя до чищення обуви та убрання; 15) їдунка з накривкою, ложка, вилка, ніж, кубок $\frac{1}{4}$ літ.; 16) плечник.

Крім цих конечних річей вказане брати компас або бусолі, музичні інструменти, годинник, мапи околиці, льорнетку, ровер, електричну лампку, фотографічні апарати, свисток, записники і т. п.

Якщо таборовий інвентар невеликий то для доповнення треба брати: шатра, линви, сокирки, пилки, приладдя до легко-атлетики і т. п.

б) технічний піонерський спис виряду на табор около 25 учасників: 1) 8—10 лопаток; 2) 4—5 малих сокир і дві великі; 3) 2 рамові пилки одна тасьмова (поперечна); 4) 2 пари кліщів, молоток 10 кг. 2—3 цалевих цвяхів, трохи 5 цалевих, та цілком дрібних; 5) 2—5 джаганів залежно від підложжа; 6) 1 гибель, сверли в промірі $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ см., трикутний пильник до острення пили; 7) 2—3 долота, трикутник або угольниця; 8) звій дроту, кілька клубків шнурка, тонка линва до прапору довжини около 30 м.; 9) таборовий прапор; 10) 2—3 сінники та 2—4 коци і простирала (для гостей); 11) ліхтарки для кожного шатра й кухні по одній, найкраще нафтові, електричні лампки; 12) складаний метер до піонерських робіт, сталева та полотняна мірнична тасьма; 13) сигналова трубка або таборний гонг (можна легко зробити з кусня залізної бляхи грубости около 5 мм з вимірами 25×25 см. з дірою до завішування); 14) таблиця до викладів; 15) найважливіша часть виряду — шатра; може бути їх більше по 3—4 особові, або більші на 15—20 осіб.

в) спортовий та до таборових занять: 1) 3 м'ячі до спортових гор; 2) 2—4 коші до кошівки; 3) диск, ратище, куля (4—7 кг.); 4) хоруговка до гор; 5) штопер; 6) кравецький сантиметер (до помірів тіла і т. п.); 7) кілька мап околиці, компаси; 8) фотографічний апарат зі стативом та приладдям; 9) радієвий апарат (комплет).

г) кухонний: число та поємність начиння треба обчислити відповідно до кількості учасників. По можности вистерігатися за великого начиння. Числячи табор на 25 осіб потреба: 1) 3 кітли з накривками, поємности 15—20 літр., себто

$\frac{3}{4}$ літри на особу, один котел треба виключно призначити на молоко, какао, чисту воду і т. п.; 2) 2 кітли або менчі горшки, ємності 8—10 літр.; 3) 2 бляшані або полотняні ведра; 4) 2—4 кухонні кам'яні або глиняні начиння до переховування молока, 1 велика пательня ок. 40 см. проміру або 2—3 менчі; 5) 2 миски або мидиці, стільниця й валок (можна зробити в таборі самому); 6) 3—4 ножі, декілька ложок, 1 цідилко, 1 терку, 4—6 тарелів або емаліованих мисочок і тількиж кубків; 7) кілька мішків, вага, рижові щітки, 10—12 стирок, машина до м'яса, кусень бляхи 50×50 см. до вправлення до таборної печі, бляшанні пушки, пуделка і т. п.

г) лікарський: 1) книжечка першої помочі в наглих випадках; 2) гігроскопійної вати 200 гр.; 3) лігніни 500 гр.; 4) стерелізованої газу 4×20 гр.; 5) 10—15 штук опасок різної ширини (5—10 см.); 6) йодину 150 гр., танальбіни 20 гр.; 7) звичайної та бороваої вазеліни по 100 гр.; 8) аспірини 10 пастильок, хініни 10 порошків по 0,5 гр.; 9) рицинового олію 100 гр., амоняку 50 гр., чистого алькоголю 100 гр., лізоль 100 гр.; 10) валеріанових кропель 20 гр., м'ятових 20 гр., ножички й пенсета, легкоплат 2×20 см., циратка, аграфки і т. п.

Крім цього до дезинфекції палене вапно 20—30 кг., або спорошковане хлороване вапно около 500 гр.

д) адміністраційний:

1) канцелярійне приладдя: 4—6 зшитків різної грубости, в твердій оправі, касова книжка й квітарі, 3—4 менші зшитки, $\frac{1}{4}$ л. чорнила, 2 тузіни пер, кілька ручок, олівців, аркуш бібули, крейда, канцелярійний папір, поштові картки, значки, шпанівки, гума до ліплення й т. п.

2) бібліотека: кільканадцять технічних, піонерських підручників, теж з обсягу краєзнавства, туристики, спорту, мало з белетристики, споминів і т. п.

Обчислення видатків: Таборовий бюджет обіймає ось такі позиції:

а) Розходи:

1) Доїзд: кошти доїзду для вишукування табору, перевіз учасників, знижки);

2) Перевіз річей: кошти транспорту в обі сторони;

3) Прохарчування: узгляднити місцеві ціни.

4) Урядження табору: оплата за винаймлення площі, матеріал на таборі урядження, купно й направа шатер та піонерського приладдя; канцелярійне приладдя, аптичка, прогульки, різне: заплаата кухареві, доставцям і т. п.

б) Приходи:

1) Власні фонди організаторів;

2) Допомоги від інституцій, приватних осіб;

3) Оплати учасників.

Ці всі позиції при укладанні таборового бюджету мусять бути незвичайно точно переглянені.

Розподіл праці. Провідник, хочби не знати як дуже все-сторонно вироблений не зможе сам провадити усієї роботи. Життя в таборі є школою сповнювання прийнятих обов'язків для добра дру-гих, приміром розділу праці та влади — приготуванням до самостійно-супільного життя. Проте поодинокі ділянки праці мусять обняти дотичні діловодчики.

Важніші:

1) технічний референт: веде та опікується таборовим інвентарем;

2) інтендант: дбає про харчі та їх доставу;

3) кухар: або провадить кухню сам, або має над нею нагляд;

- 4) скарбник: веде усі рахунки зв'язані з табором;
- 5) писар: займається таборовою канцелярією, веде хроніку;
- 6) лікар: займається аптичкою та дбає про фізичне здоров'я учасників. Найкраще, як це лікар фахівець;
- 7) бібліотекар: займається бібліотекою;
- 8) почтар: полагоджує справи зв'язані з відбором та висилкою пошти.

Це були б діловодства, що їх можна назвати адміністративними. Незалежно від них в рівній мірі повинна бути розділена праця над вишколом таборовика. З огляду на його зрізничкування відповідні ділянки праці обіймають т. зв. інструктори і так:

1) Спортовий інстр.: його завданням є вести спортове виховання в таборі. Мусить добре знати теоретично й практично легкоатлетику, спортові гри, плавання, бокс, джю-джітсу і т. п.

2) Інстр. піонерки: веде піонерські роботи. Мусить знати столярку, земні роботи — будувати кухні, стежки, мости і т. п. Будувати шатра, шаласи та усякі таборові урядження, вміти вузли та проче.

3) Інстр. картографії та теренознавства: теоретично й практично знати картографію й теренознавство, вміти провадити відповідно до цього прогульки і т. п.

4) Інстр. предметів загальних: викладати на різні теми, гутірки і т. п.

5) Інстр. гігієни та ратівництва: обов'язує повний вишкіл санітарний: — ратівництво, перша поміч, основні правила гігієни і т. п.

6) Різні інструктори: дирігенти хору, режисери і т. п.

Це будуть важніші. Розуміється, що в міру потреби можна дібрати більше інструкторів.

При укладанню пляну праці в таборі треба усі ці ділянки заздалегідь узгляднити: підібрати арміністративних та інструкторських діловодчиків і то на багато тижнів перед початком табору, щоби вони могли як слід приготувитись до своїх обов'язків. Щойно після усіх тих приготувань можна сміло починати працю в таборі.

II. ПРАЦЯ В ТАБОРІ:

1. Творення табору:

Маючи на увазі те, що в таборі панувати мусять порядок і точність, треба на це звернути увагу вже від першої хвили прибуття. Визначити відразу місце на тимчасове зложення річей кожного учасника, дальше приладдя, пачок та жарчів. Всі діловодчики відразу беруть під свою опіку відповідні діловодства. Провідник табору мусить рішитися на остаточне розміщення табору. Всі зарядження мусять бути в кожній дрібниці доцільні, розміщення, як найбільш раціональне. Проте табор вимагає з гори обчисленого аж до найбільших дрібниць докладного розплянування при чому треба зробити шкіц розміщення шатер — якщо табор знаходить приміщення в шатрах, а не будинках, — то ін. урядження треба вимірити та визначити в терені кілками. Дальше треба усталити певні засади в розміщенні табору. Розміщення шатер, шатра управи-команди, кухні, таборового стола,

годинника, лятрини і т. п. Усі ті урядження робити після зразків, поданих в підручниках піонерки.

2. День в таборі:

Розклад таборових занять та праці тяжко подати в схематичному порядку дня. Усе це залежить від якості табору та обставин, в яких його провадиться. Можна лише подати витичні щоб їх придержуватися. Як приклад мігби послужити такий порядок дня:

(5.30 встають кухарі); 6.00 рання сурма, вставання; 6.05 руханка, купіль, масаж; 6.50 роблення порядків; 7.30 молитва, піднесення прапору, снідання; 8.00 впоряд; 8.15 таборові заняття: теоретичні та практичні — виклади з усяких ділянок вишколу; 10.30 коротка перерва на 2-ге снідання, потім далші таборові заняття; 13.00 обід; 14.55 пообідний відпочинок; 15.00 таборові післяполудневі заняття; 17.00 підвечірок, після чого спортові гри; 19.00 вечєра; 19.30 вечірна ватра з гурткою; 20.30 молитва, опущення прапору; 21.00 нічна тишина.

Якщо табор уряджує прогульку одно або кілька дневно тоді порядок дня змінений відповідно до обставин.

Б) МАНДРІВНІ ТАБОРИ.

По своїй суті не різняться від сталих таборів. Їх завдання: провести вишкіл таборовика серед мандрівки, заправити його до мандрівного життя, що дасть кожному таборовикові змогу пізнати як найбільше місць рідного краю, зазнайомитись з усіми виявами свого народу та краю. Найкращі з них це водні мандрівні табори. При мандрівнім табуруванні учасники повинні вже бути досить добре пригтовані до мандрівки, тому краще наперед пройти вишкіл в сталому таборі. Виряд мандрівного табору майже такий як сталого за виїмком кухонного знадіб'я, що мусить бути далеко лекше.

РОЗВІЙ ТАБОРНИЦТВА.

Табурування у всіх державах та краях світа незвичайно поширене. В Америці, Англії, Німеччині та інших краях табори гуртують 70—80% усієї молоді. Там найшли вони повне зрозуміння. У нас таборництво розвивалось дуже гарно за часу існування Українського Пласту — тоді були сталі сухопутні табори (Кам'янець, Сокіл, Унів-Якторів і т. д.), водні (Монастирок над Дністром) та багато інших, головво мандрівних так сухопутних як і водних.

Під сучасну пору вихованням молоді в таборах займаються Українське Гігієнічне Т-во у Львові (Кліматичні Стації на Соколі коло Підлютого — для хлопців і дівчат від 14 літ вгору) та Українське Т-во Охор'ява к. Хирова для дітей у віці 7—14 літ).

ЛІТЕРАТУРА: В. Кархут: Друга проба пластуна. Н. Fritsche: Das Lagerbuch; Deutsches Lagerbuch III. том. Збірна праця. Вид. Der Weisse Ritter Verlag, Potsdam; X. K. Lutosławski; Kolonje harcerskie; St. Gibbes: Obozownictwo; Z. Trylski: Mały podręcznik obozowania (1950).

НАКОЛЕСНИЦТВО

Написав: Сергій Костецький

Історія розвою колеса. Батьком сьогоднішнього колеса можна уважати велоцифере Лівраца з р. 1790. Був це приряд подібний дещо зовнішнім виглядом до сьогоднішнього колеса-роверу, одначе цілком штивний. 1817 р. німець барон Драїс фон Сомергофф примінив до велоцифере'у рухому керовницю. Проблему їзди при допоміжі педалу старався розв'язати француз Ernest Michaux, який умістив його на осі переднього кола, одначе вже зовсім успішно зробив це шкот Dalsell, що в 1843 р. на виставці в Лондоні предложив тип найбільш зближений до сьогоднішнього. Порушався він при помочі корб, получених складною машинерією з заднім колесом. Цей тип дав почин сильному розвоеви наколесництва і вже в 1869 р. в Amiens у Франції уладжено перші змагання, 1876 р. приносить годинний рекорд англійця Dodds'a 25 км 508 м. Уліпшення колеса приносить за собою будову торів, що проходять довгу еволюцію від торів побудованих без спеціальних обчислень на втоптаній землі до асфальтових та бетонових з докладно обчисленим обводом (400 м. не менчим як $1/3$ км = $333\frac{1}{3}$ м.) та закрутами-віражами і критих торів.

Поділ наколесництва: В сьогоднішньому розумінні можна поділити наколесництво на дві групи: першу спортивно-руханкову-туристичну, другу спортову, що обіймає змагання на торі і шосі.

Туристика: Це підстава й початок наколесництва, один з найкращих спортів, що дає змогу управляти його до пізнього віку (40—50-літний турист, що справно зуміє побороти 100—120 км денно не є рідкістю) та дозволяє перебути цілий день серед залитої сонцем природи зжитися з нею та пізнати всі цінності свого й чужих країв.

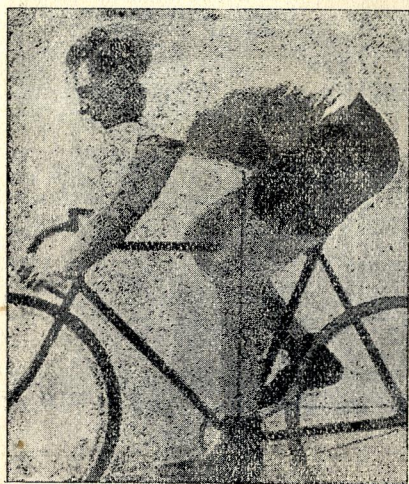
Заправа: Заправу треба поділити на дві частини. 1) Ранна прогулька кільканадцятькілометрова по шосі; 2) заправа на торі. Короткодистансова заправа повинна відбуватися з початком сезону на просторі 15—20 км при середньому темпі, без надмірного форсування, одначе так, щоби змагун чув вислід своєї праці. Після тижня треба кінчити заправу „шпуртом“ — прискоренням кінцевої шкороности до певної границі. Коли після кількох тижнів змагун поборює цю віддадь легко, приходить заправа в шкороности в такий спосіб: першого дня сильне темпо на просторі 8—10 км, закінчене шпуртом. По цілковитім відпочинку шпурт 300—400 м. Чергового дня заправа на кілька до кільканадцять км у повільному темпі при останніх 2—3 км темпо шкоре. Після відпочинку залежно від охоти і вдачі шкорий біг на 200—300 м т. зв. „спрінт“, де йде про як найшкороше темпо при зужиттю максимальної фізичної й психічної праці. При сього рода заправі в осяганні шкороности можна „фінішувати“ що другий день роблячи по два до три шкорий біги „спрінти“. Дуже вказане після заправи на колесі, по успокоєнні серця вправляти в лекшому темпі піший біг.

Спортове наколесництво.

І. Торове наколесництво. Наколесництво як змаг належить до найтяжчих спортів. Вимагає великої фізичної шкороности та

духової координації. Розрізняємо в ньому три типи: короткодистансове, довгодистансове і т. зв. біг штаєрів за провадженням мотору.

А) Торове короткодистансове наколесництво. (100—1200 м). Ціхою змагуна: сильна, пропорціональна будова тіла, зразкове опанування колеса, остра орієнтація і кінцева скорість — часто 1/5 секунди рішає про програу. Незалежно від цього як найбільш раціональне уложення позиції тіла, для кожного змагуна, залежно від будови інше. Зразок позиції короткодистансівця подає рис. 1.



Прямовісна лінія вказує як наколесник повинен сидіти на колесі. Після знайдення позиції треба усталити довжину корб і величину трансмісії. Засадничо треба вживати малих — спеціально для молодших змагунів, яких трансмісія не повинна переходити 89, (число 89 одержуємо: промір кола (27 цалів) множимо через число зубів трансмісії, цей добуток ділимо числом зубів маленького кола; пр. $27 \times 23 = 621$; $621 : 7 = 89$), що при однім обороті ноги дає 7 м 12 см. Довжина корб повинна виносити $6\frac{1}{2}$ — $6\frac{3}{4}$ цаля.

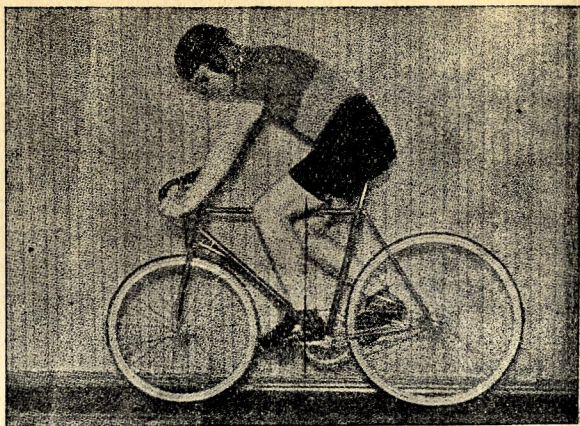
Мають вони бути так уложені

щоби праця ніг при обороті відбувалася в одній площині. Ширина керівниці повинна рівнатися ширині ramen змагуна, в позиції на „позір“. Вужча або ширша надто томить грудні м'язи. Ширина педалу мусить бути вужча як обува змагуна, щоби цілий педал був накритий ногою. Врешті щодо ширини уживаних при трансмісії ланців, то вистарчає вповні 3-міліметровий.

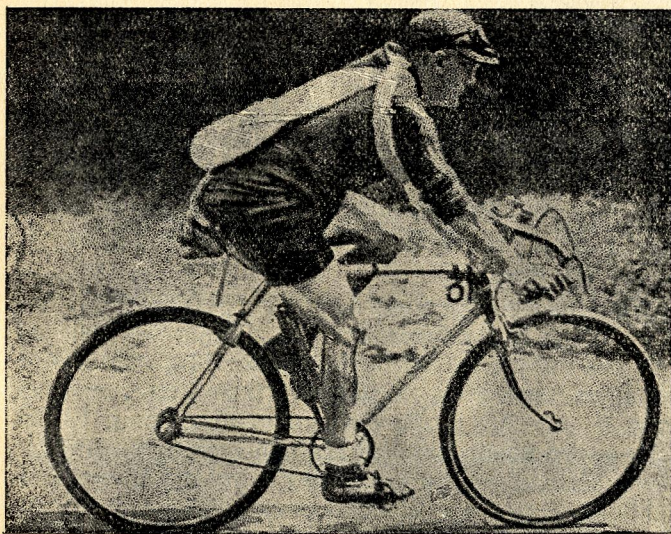
Б) Торове довгодистансове наколесництво. Початкова заправа така сама, як для коротких бігів. Дільше в часі заправи збільшуємо кількість проїханих кілометрів від 10 в часі менш більш 15 минут до щораз то більше аж до 30—40 км при систематичнім збільшуванні кожного дня так, щоби степенуванням праці уникнути перемучення. Після цього треба цю віддаль переїзджати що другий день або третій день, збільшуючи поступенно скорість. Вільні дні посвячуваній легкій заправі на шосі і так аж до осягнення найкращого часу.

В) Ізда мотором (біг „штаєрів“). До цього вимагана попередна заправа, рівночасно спеціальна заправа за мотором. Колесо призначене до змагань за мотором є інше. Збудоване в цей спосіб, щоби змагуна як найбільше зблизити до мотору для зискання як найкращої заслони та пересунути його тягар до переду, рис. 2. Позиція

змагуна пристосована виключно до досягнення як найбільшої швидкості. Заправу починається від проїхання 20 км за мотором що другий день на торі, у вільних днях на шосі в далеко слабшім темпі. По двох або трьох тижнях такої заправи змагун приступає до їзди на віддалі 65—70 км. Постепенно збільшувана швидкість провадить до досягнення як найкращої форми змагуна.



II. Шосове наколесництво. В першій мірі вимагає незвичайно вигідної позиції, що уможливило видобути максимум праці без надмірного змучення. Особливо звернути треба увагу на висоту сидла, його якість та відповідне уложення. Малі трансмісії від 64—72. В противенстві до торових змагунів уживається вільного кола („Фрайляуф“), чим дається м'язам що раз відпочинок, заощаджуючи на праці й енергії. Зразкову позицію шосового змагуна вказує рис. 3.



Заправа шосового змагуна досить проста. Весною заправа на 30—40 км денно, а по кількох тижнях властива заправа що три або два дні на віддалі 100—110 км з поступенним збільшенням швидкості. Крім цього щоденна прогулянка на шосі, та раз на тиждень для добуття швидкості на торі скорий біг. Тактика: В торовім наколесництві

відіграє велику роль. Поза швидкістю, причинюються до перемоги: першу чергу бистра орієнтація і рішення, обсервація противника та використання його найменшої помилки, головне знання власного колеса, своєї спроможности „філішу“ та величини трансмісії противника. Впрочім тактика наколесника подібна до тактики змагуна в легкоатлетичних бігах й має значіння та вартість при т зв. „виминанні“ противника.

Виряд та однострій на колесника:

а) туристичне наколесництво: Колесо спортивного типу з легко вигнутою керовницею, з вигідним уложенням тіла легко похиленим вгору. Сідло велике, за сідлом „багажник“ на потрібні в дорожні речі, в міру потреби над переднім колесом (ніколи не вживати наплечників, бо дуже утруднюють їзду). Колесо повинно мати болотники, вільне коло з пальною (горпедо) та спеціальні на наші дороги гуми на бальонах. Одяг: м'яка шапка з дашком, окуляри, дві сорочки: біла на тіло та грубша вовняна для охорони перед змінами температури (їх треба все на собі мати), широкі штани під колінами спняті, вовняні панчохи або скарпитки та відповідно сильні шкіряні капці, або півчеревики. Дуже добра гумова непромакальна пелерина для охорони перед дощем.

б) Торове наколесництво: Колесо змагового типу, де тіло сильно похилене вперед без вільного кола з меншим сідлом, без болотників та з вузькими гумами. Одяг того рода, щоби був як найбільш легкий — одна грубша сорочка, короткі трикотеві штани, скарпитки і обтісли мешти.

в) Шосове наколесництво Колесо спортивного типу як при туристичнім та вигідний й практичний спортивний одяг подібний як при торовім наколесництві. Виряд змагуна крім запасових гум, повинен становити передовсім поживу. В звичайному часі змагун вже по 40—60 мінутах змагань повинен почати споживати свої припаси. Найбільш раціональні є плинні: пр. терті з цукром жовтка, розпушені молоко ком у відношенні 1—5, або 1—3, чай з цитриною, слаба кава, зі цільних шоколада, помаранчі і т. п.

Гігієнічні вказівки: Наколесництво як і кожний спорт вимагає великої фізичної та психічної заправи. Відповідний поділ годин, в якому точно визначено годину сну, їди та заправи, раціонального піклування тіла у формі щоденної руханки, купелі, масажів вправлення спортивних, що виробляють серце, легені, очі, як хід, біг, плавання зимою лещетарство, совгарство, строга повздержливість від курення та пиття — це все конечні умови змагуна, що сповняють його на відповіднім фізичнім та моральнім уровені.

Технічні вказівки (піклування й консервація колеса). По можливості не монтувати за часто колесо. Ніколи не мити його водою, лише витирати на сухо платком з малою кількістю вазеліни. Спеціальної консервації вимагає ланц. Робимо це так: Спершу вкладаємо його на кілька годин до нафти, де відчиститься, потім сушимо і вкладаємо до розтопленого лою, в яким лишаємо аж до остудження. Потім винемаємо, витираємо сухим платком і закладаємо назад на коло. Ланцюх ходить тоді легко й дуже відпорний на вогкість та порох, ніколи не оливити його, бо олива стягає порох виполікується водою, при зіткненні з гумою кола, олива розклеює її.

В наколесництві ділимо рекорди на три групи: 1) рекорди з вільного старту, де змагун набирає перед початком бігу відповідного розгону; 2) рекорди зі задержаного старту, в яким змагун на старті підтримується й по вистрілі випихається; 3) рекорди за провадження моторів. Література: Fr. Szymczyk: Kolarstwo (turystyka, tor, szosa).

КАЮКОВЕ МАНДРІВНИЦТВО

В новіших часах добуло людство ще один засіб мандрування: каяк. З відломків дерева, що їх викинуло море, з шкур, тужнів і кісток тюленя — створив помисловий ескімос — каяка; канадійський індіанець з кори дерев збудував подібне „кану“.

До мандрівництва впровадив каяк в 60 р. XIX. в. шкот Мас Gregor вітрильником зробив його Бейден Поуель.

Каяки маємо на 1, 2 й більше осіб. Дуже легко можемо собі самі збудувати каяк з дикти і листівок з ясеневого дерева. До цього маємо прегарні схеми з рисунками. Найдти їх можемо в підручниках: S. Kraszewski, B. Saloni i S. Tumiłowicz: Dwuosobowy kajak dyktowy, Lwów, 1933; Tadeusz Boncler: Jak zbudować samemu kajak turystyczny sztywny jedno i dwuosobowy. Warszawa 1933. Будова не дороба.

Найкращим і найпопулярнішим типом каяка є складак. На збудований з кількох дощенок, листв і точених патиків — кістяк — натягаємо непромакальну полотняно-гумову, або й чисто гумову поволоку, поверху допасовуємо reling (обрамуння отвору) — й каяк готовий. Окремі части деревляних складників лучаться всувними мосяжними рурками, спряжками; зверху на reling даємо ущільнюючий фартух із влазами. До каяка вживаємо дволопаткових весел з ялового дерева, довгих на 2.40—2.80 м., вагою до 1 кг. На дорогу беремо кусні поволоки, гуму до латання роверових пневматиків, тубку клею, левкопляст, голку, нитки, шрубки, цвяшки, „гліспапір“ до направи ушкодженої поволоки каяка. Латаємо все на сухо.

Виміри для одноособового каяка звичайно: довжина 4.30 м., ширина 0.72 м., висота 0.25 м., тягар 16—20 кг.; двоособового: довжина 5.20 м., ширина 0.90 м., висота 0.30 м., тягар 25—30 кг. Регатові каяки дещо довші, вужчі й нижчі.

Техніка їзди. Каяк ладуємо щойно по його спущенні на воду. Потім підпроваджуємо його до берега, рівнобіжно до струї, кладемо впоперек reling'у весло так, щоби одною лопаткою запиралося об землю й творимо міст; хватаємо за reling і весло рукою й ставляємо на дно каяка спершу одну ногу. До неї дотягаємо швидко другу. У двоособових всідає наперед передній і помагає задньому в той же сам спосіб, як повище, влізти до каяка. Весло хватаємо руками згори й занурюючи в воду лопатку під прямим кутом напереміну раз по одному, другий раз по другому боці — гребемо. Кермувати можемо каяком або окремою кермою, ногами — або можемо це також робити веслом.

До каяка можемо приправити вітрило (одно, два, три). Вітрильна поверхня виносить $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$, $4\frac{1}{2}$ до $5\frac{3}{4}$ м² найвище (тоді він дуже хиткий і може легко вітер його вивернути). Щоглу вміщується звичайно в передному вирізі reling'у. Вітрильний каяк мусить мати

керму і мечову скринку з мечем, щоби точка тяжости каюка лежала як найнижче й тим зменшувалася його хиткість.

Про керування вітрильником гл. книжка: A. Aleksandrowicz: Sport żeglarski ціна 7 zł. Jan Kuczyński: Manewrowanie jachtem żaglowym Ціна 5 зол.

Література: Michał Lipawski: Sport kajakowy. Lwów, 1930; Witold Bublewski: Kajakami na szlaku wodnym. Warszawa 1931; Inż. E. Lenartowicz: Podręcznik wioślarstwa regatowego.

ВАЖНІШІ КАЮКОВІ ШЛЯХИ:

1. Ріка Сян: Довж. 398 км. Впливає коло села Сянки. Сплавний при високій воді від Ліска, від устя Вислока для вітрильників. До Сянока ріка гірська, до Перемишля гірсько-низнинна, від Перемишля низинна. Береги регульовані. Спад 1.1% . Глибина від устя Вислока середньо 0.9 м.

Постої: Ліско—Динів (66 км), Д—Красічин (54 км), К—Перемишль (16 км), П—Ярослав (46 км), Я—Лежайськ (35 км), Л—Улянів (38 км), У—Усте Висли (47 км).

Мапи: 1:100.000 Сянїк, Блажова, Перемишль, Мостиска, Ярослав, Лежайськ. Рудник, Розвадів, Красник.

2. Ріка Полтва: Довж. 70 км. Сплавна від с. Полонич (зал. стац.). Русло вузьке, береги багністі.

Мапа: 1:100.000 Львів, Буськ.

3. Ріка Буг: Довж. 822 км. Сплавний від м. Буська, для вітрильників від устя р. Рати. Беріг крутий, багато рукавів — береги низькі, правий вищий. Від Рати глибина 0.6 м. Спад $0.22-0.30\%$.

Постої: Буськ—Камінка Струмилова (30 км), К. Стр.—Кристинопіль (48 км), Кр.—Літовиж (49 км), Л—Городок (Грубешів) (46 км), Г—Городло (37 км), Гор.—Дорогуськ (52 км), Дор.—Солибор (61 км), С—Влодава (20 км озера!), Вл.—Кодень (65 км), К—Берестя н. Бугом (27 км)....

4. Королівський Канал довгий на 213 км. Лучить ріку Буг з Прип'яттю. З найвищої точки в с. Галик спливають води до Буга й до Пини. Широкий на 20 м, глибокий 1 м, на мілинах 0.4 м. На каналі 7 язів (шлюз). Води постачають йому канали оріхівський і білоозерський (прегарні околиці озер), оба сплавні.

Мапи: 1:300.000 Пинськ.

5. Ріка Прип'ять: Довж. в Польщі 345 км, від устя р. Турії сплавна, для вітрильників від р. Стоходу. Русло повільне, береги низькі, часто змінє русло. Безліч рукавів, гнилих саг. Широка 20 м, від оз. Нобель 20—75 м, ширина Струменя 30—80 м. Гнилої Прип'яті 15—40 м, нище Пинська 80—120 м, від устя р. Горині до 200 м. Глибока від 0.6—0.8 м, бувають мілини й на 0.2 м. Спад 0.07% . Мало води в місяці серпні.

Постої: Устя р. Турії—с. Ветли (24 км), В—Люб'язь (Сінчичі) (30 км), С—Хвйне (25 км), Диковичі—Пинськ (20 км), П—Жочиневичі (27 км), К—Стах'в (35 км), С—Лаховський перевіз (42 км). Брати харчі!

Мапи: 1:100.000 Ратно, Дивин, Ветли, Любешів, Погост, Пинськ, Луинець, Давидгородок.

6. Ріка Пина, частина Королівського Каналу. Під Пинськом лучиться з відногою Прип'яті, подальше вливається до Ясьолди. Широка від 20—40—200 м. Глибока 1.5—2 м. Спад 0.04% , на каналі язи.

Мапи: 1:100.000 Янів к. Пинська, Пинськ.

7. Ріка Ясьолда сплавна від с. Трухановичі (110 км), для вітрильників від м. Мотоль. Багніста. Безліч рукавів, русло круте. Широка 20—40—100 м. Глибока 0.7 м. Спад 0.03% . Дика.

Мапи: 1:300.000 Пинськ.

8. Ріка Турія. Типова багонна ріка. Сплавна від Ковля. Широка 40—50 м, глибока около 1 м.

Мапи: 1:300.000 Ковель, 1:100.000 Ковель, Ратно, Велика Глуша.

9) Ріка Стохід: Сплавний від с. Грушівне, безліч рукавів, саг, околиця дуже романтична. Береги багністі, русло заросле, орієнтація важка. Широкий на 10—50 м, глибокий 0.7 м. Спад 0.035% . Важко за харчі! Від Любашова сплавний для вітрильників.

Постої: Свидники—Кашівка (40 км), К—Стобихва (32 км), Ст—Угриничі (37 км), Уг—Любешів—Сінчичі (31 км).

Мапи: 1:300.000 Ковель, 1:100.000 Голоби, Колки, Троянівка, Камінь Коширський, Кухецька Воля, Любешів.

10. Ріка Стир: Довж. 482 км, впливає коло Олеська, сплавний від Щурович, для вітрильників від Берестечка (Луцька). Широкий 80—120 м, гліб. від 1 м. Спад 0.06% . Течія 0.9—0.3 на сек.

Постої: Щуровичі—Боремель (48 км), Б—Торговиця (40 км), Т—Луцьк (50 км), Л—Рожище (34 км), Р—Колки (56 км), К—Чорторійськ (36 км), Ч—Рафайлівка (33 км), Р—Мульчиці (36 км), М—Погост (33 км), П—Лопатин (37 км), Л—Устя Прип'яті (30 км).

Мапи: 1:300.000 Луцьк, Ковель — 1:100.000 Берестечко, Луцьк, Олика, Рожище, Колки, Чорторійськ, Володимирець, Хіноч, Сирники, Лунинець.

11. Ріка Іква: Сплавна на 105 км від с. Бережці. Дуже цікава дорога. Спад 0.44% . Перешкоди: млини, низькі містки, водорости, кремінисті мілини.

Постої: Крем'янець—Дубно (50 км), Д—Торговиця (47 км).

Мапи: 1:100.000 Крем'янець, Дубно, Олика.

12. Ріка Горинь: Довж. 572 км, частинно пропливає поза границями Польщі. Від Острога сплавна. Спад 0.40% , широка 60—100 км, глибока 2—5 м.

Постої: Остріг—Гоща (57 км), Г—Тучин (34 км), Т—Бегень (55 км), Б—Деражне (34 км), Д—Залин (40 км), З—Степань (32 км), Ст—Антонівка (38 км), А—Оружаниця (41 км), О—Висоцьк (35 км), В—Столин (37 км), Ст—Нирча (47 км). Мапи: 1:100.000 Остріг, Луцьк, Ковель, Сарни, Лунинець.

13. Ріка Дністер: Довжина 1340 км. Сплавний від с. Стрілки, для вітрильників від Розадова. Від Нижнева цікавий яр. Ширина від 50—100 м, глибокий 0.7 м. Спад 0.4% , в ярі безліч шипотів, бистриць.

Постої: Старий Самбір—Чайковичі (48 км), Ч—Розвадів (36 км), Р—Журавно (51 км), Ж—Галич (42 км), Г—Нижнів (40 км), Н—Возилів (45 км), В—Червогород (54 км), Ч—Заліщики (33 км), З—Усте (63 км), У—Окопи св. Тройці (36 км).

Мапи: 1:300.000 Львів, Тернопіль, Станиславів.

14. Ріка Верещиця: Довга 60 км, лучить Львів з Дністром. При високій воді сплавна від Цунева. Широка 8—10 м, гліб. 0.5 м. Млини, низькі мости.

Постої: Цунів—Любін, Л—Миколаїв.

15. Ріка Стрий: Довж. 220 км. Від с. Матків сплавний, для каяка від Турки (при вис. воді), Синевідська (сер. воді), Стрия (низькій воді).

Мапи: 1:100.000 Турка, Синевідсько, Стрий.

16. Ріка Опір: Сплавний від Скольного. Мапа: 1:100.000 Синевідсько.

17. Ріка Свіча: Сплавна від Болехова. Мапа 1:100.000 Болехів.

18. Ріка Лімниця: Сплавна від Перегінська. Мапа: 1:100.000 Долина, Галич.

19. Ріки Бистриці: Надвірнянська сплавна від Надвірної, Солотвинська від Богородчан.

Ріки 16, 17, 18, 19 — гірські. Їзда ними емоційна на шипотах, бистринах

20. Ріка Серет: Довж. 250 км, сплавна від с. Залізці. Від Микулинець творить мальовничий яр.

Мапи: 1:100.000 Залізці, Тернопіль, Теребовля, Чортків, Борщів, Мельниця.

21. Ріка Прут: Довж. 632 км. Сплавний від Заболотова. Дуже мальовничі околиці. Водопади.

Постої: Делятин—Коломия, Коломия—Снятин.

Мапи: 1:100.000 Микуличин, Надвірна, Коломия, Снятин.

З допливів Чорний Черемош сплавний від Жаб'я.

Подано за книжкою: А. Heinrich: Szlaki wodne Polski. Warszawa 1932.

ПЛАВАННЯ

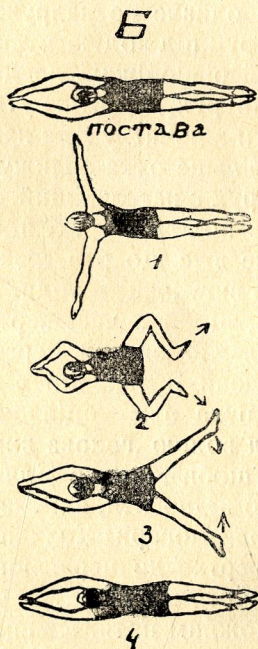
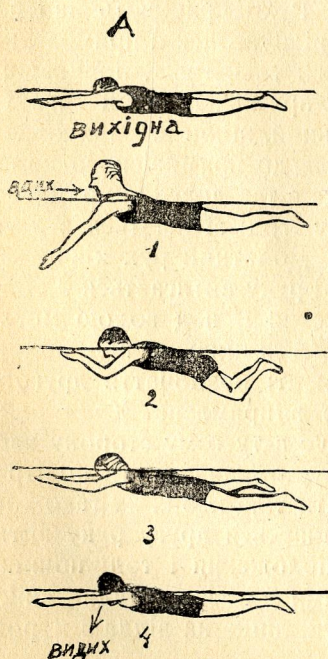
Написав: Степан Глібовицький

Плавацькі стилі. Плавання як спорт розвинулося в половині XIX в. найперше в Англії. В році 1869 повстає в Англії перший плавацький Союз і в тому році уладжено перші офіційні змагання за мистецтво Англії на 1. милі. В початках плавали клясичним стилем (що зветься також жаб'ячим) і оуер-армом, що повстав зі звичайного плавання на боці. Дальшим стилем був труджен, що при кінці XIX. віку випер цілковито вже перестарілий оуер-арм. З початком XX. віку Том Кавіль впровадив в Америці новий стиль, вистилізуваний Цікам'ом в Австралії. Його названо австралійським кравлем. Цей новий стиль прийнявся в Європі досить пізно, хоча вже в 1902 році продукував його в Англії Річард Кавіль. В кілька літ пізніше впроваджено в Америці деякі зміни до австралійського кравля і так повстав найскоріший плавацький стиль: американський кравль, що в останніх часах випер всі стилі й запанував у цілому світі, як одинокий спортовий-плавацький стиль. В плаванні горілиць пануючим стилем також є кравль; клясичний вже майже цілком перевівся.

Американський кравль. Положення тіла лежма на грудях, вільно випрямлене, легко вгнуте кривиною до долу. Голова занурена по бороду, а в спринтах лише по ніс. Лопатки високо. Ноги в глибині кільканадцяти сантиметрів під поземом води, вільно витягнені рівнобіжно до поверхні. Стопи також витягнені так, що творять продовження лінії ніг однаке не напружені. Руки працюють напереміну. Ціле потягнення рук під водою мусить відбуватися а прямовісній площині до поверхні й рівнобіжній до дороги тіла. Рука, починаючи виконувати позитивний рух, мусить бути випрямлена, щоби сягнути як найдалше. Рух руки з початку не є нагальний, щоби не спричинити піднесення тіла. Чим більше рука зближується до прямовісного положення до позему, тим рух є нагальніший. Рука є так довго випрямлена, аж прийме прямовісне положення до позему, тоді згинається в лікті працюючи далше, але вже що раз слабше. Додатний рух кінчиться в моменті, коли лікоть вигулькне з води. Тоді руку витягається з води цілковито відпружену, щоби в часі перенесення її над водою могла вона відпочати. Безвладно звислу переноситься низько над водою по дорозі випростовуючи її так, що в моменті розпочаття другого руху вперед голови, рука вже є цілковито випрямлена. Коли одну руку переноситься над водою, голова виконує в ту саму сторону зворот довкола осі шиї, щоби широко відчин. устами вдихнути повітря. Підчас вдиху не вільно підносити, ані звертати тіла набік, як також не вільно підносити голови догори. Коли починається другу руку витягати з води, голова вертає до первісного положення і тоді починається видих до води. Його виконується устами й носом. Віддих виконується засадничо з кожним потягненням рук, лише на віддалі корот-

ші чим 100 м. і в кінцевих спрінтах виконується віддих що два, а то й три потягнення.

Ноги виконують т. зв. малі ножиці. Ноги підносяться до гори так, щоби п'ята винурилася з води, опісля енергично вдаряється нею але так, щоби вернули лише до рівнобіжного положення до позему (кільканадцять сантиметрів від позему), але не низше, бо то псує положення тіла, а тим самим збільшує опір води й ділає відемно на поступовий рух. Ноги в колінах випрямлені, але не напружені так, що при вдарі ноги, вона під напором води легко в коліні згинається, що видається начеби змагун її навмисне згинав. Коли положення тіла не є по-земе, тоді кравлеві удари ділають уємно, що трапляється все в початкуючих плаваків. Ноги вдаряють близько одна коло другої. Стопи звернені дещо до середини, так що виминання при виконуванні ножиць справляє плавакови багато труда. Коли стопи виминаються — стопа, що підноситься до гори легким скрутом в кістці переходить до прямовісного положення й сейчас по виминенню вертає знову до попереднього положення. Той рух в кістці мусить бути виконаний дуже м'яко, тому він належить до найващих рухів в плаванні. Змагун, що не може опанувати того руху, може не звертати стіл до середини, бо і такі виконання ударень також добрі. Рухи рук і ніг від себе незалежні так, що можна в часі плавання змінити темпо удару ніг і потягнень рук, незалежно від себе. Ударення ніг є все значно скорші від потягнень рук, бо їх випадає 4—10 на потягнення обох рук. В плаванні на довгі віддали вдаряється ногами повільно, при спрінтах прискорюється одно і друге, одначе рухи рук прискорюється тут в більший мірі.



Клясичний стиль є найнеекономічніший зі всіх плавацьких стилів. Поступовий рух є нерівномірний, тому зуживає значно більше енергії змагуна, як плавання кравлем чи трудже-ном. Клясичний стиль удержався до сего часу лише тому, що є спеціально для цього застережені змагання.

Вихідне положення тіла в клясичнім стилі лежма на грудях, тіло випрямлене, з головою зануреною по

брови в воді, руки витягнені просто вперед з долонями зверненими до дна. Рух рук відбувається в поземній площині. Долоні під час позитивного руху звертаються в бік в напрямі руху. Руки цілий час випрямлені. Позитивний рух кінчиться тоді, коли руки приймуть положення прямовісне до тіла. В тім моменті руки згинаються в ліктях, долоні звертаються до дна, а руки витягаючись в перід, переходять до вихідної постави.

Руки ніг: Ноги підкорчується під себе так, щоби коліна не були під животом але троха з боку, дальше випростовується їх в бік, а опісля енергично їх злучується. Дуже важною річчю є добра координація рухів. Треба вважати, щоби ноги злучувати тоді як руки витягнені вперед, а позитивний рух рук починати по злученні ніг. Вдих виконується над водою в той спосіб, що рівночасно зі скорченням ніг підноситься голову до гори (а не в бік) і отвертими устами вдихується повітря. Видих виконується в воді рівночасно з позитивним рухом ніг і рук.

Інші стилі

Оуер-арм труджен і австралійський кравль мають для нас лише історичне значіння, тому лише в головних зарисах їх опишу.

При оуер-арм і тіло спочиває боком на воді. Долішня рука виконує стало працю під водою подібно, як в клясичнім стилі. Горішню руку по виконанню позитивного руху переноситься над водою. Ноги виконують великі ножиці, при чім при розтворенні ножиць задна нога в коліні досить значно згинається, а сам ножицевий рух виконується випрямленими ногами.

Труджен. Положення тіла і голови як при кравлі. З кравлевими рухами рук є зв'язаний оборот тіла довкола повздовжної осі т. зв. „ролінг“. Ролінг улекшує віддих, бо тут вже не звертається сама голова але ціле тіло, і збільшує засяг рук. Ролінг виконується о 30°—80°, звичайно більший в сторону, з котрої вдихується. Ноги виконують при кожнім звороті тіла подвійні великі ножиці, при чім по змозі випрямлені та не напружені, подібно як при кравлі.

Австралійський кравль різниться від американського головню тим, що ноги під час підношення їх до гори, згинається в коліні так високо, що вистають по коліна з води. Рухи рук скоріші чим в американським кравлі і скоординовані з рухами ніг (права рука — ліва нога і навпаки). Ролінгу нема.

Труджен-кравль це стиль, що дуже мало різниться від труджена. Рухи ніг є комбінацією трудженових ножиць і кравлевих ударень. Щоби ножиці дали додатний ефект, мусить тіло виконувати легкий ролінг. Рухи рук і ніг скоординовані. Є дуже багато різних відмін того стилю. Найбільше уживаною відміною є симетричний шість-ударневий труджен-кравль, що його часто також називають шість-ударневим кравлем. Визначається симетричним малим ролінгом. Тут випадає на одно потягнення руки два кравлеві ударення і одні трудженові ножиці (ударення-ножиці-

ударення). Також дуже добрі висліди дає американський кравль-труджен не симетричний, в котрім тіло виконує ролінг лише в одну віддихову сторону. Скількість ударів ногою така сама як в попередньому стилі лише з тою різницею, що тут виконується ножиці все тою самою ногою. (Перші олімпійські перемоги досягнув Арне Борг цим стилем).

Плавання горілиць.

В плаванні горілиць розрізняємо два засадничі стилі клясичний (обіручний) і кравль (наперемінний).

Клясичний стиль горілиць дає дуже добрі висліди, тому дуже пізно, бо аж в останніх роках, випер його стиль дещо кращий кравль-горілиць. Цей стиль визначається симетрією рухів і нерівномірним поступовим рухом. Руки викидається рівночасно горою поза себе, опісля горнегься воду випрямленими руками, не надто глибоко, аж доки не притиснуться їх до боків тіла. Ноги згинаються в колінах і підкорчується над черевом так, щоби не виставали з води, далше випростовуючи віддихається їх в бік, а на закінчення енергично злучується їх. Рухи рук і ніг є так само скоординовані як у грудному клясичному стилі.

Кравль навзнак є подібно як грудний кравль найліпшим плавацьким стилем. Положення тіла є таке саме як в грудному кравлі, то значить легким луком звернене до долу. В тій поставі чоловік видається якби був легко пригорблений. Праця рук є майже така сама, як у клясичному стилі, лише руки не працюють рівночасно, а наперемінно. Також руку переноситься над водою зігнутою боком в лікті, з цілком охлялими м'язами і немає того шарпнення, що в клясичнім стилі. Рухи ніг подібні як при груднім кравлі. Ноги працюють на зміну погинаючись дещо в коліні, так, що випростовуючи при ударі виконують легке копнення назад. Рухи рук і ніг від себе незалежні. Вся праця ніг відбувається під водою. Голова занурена менше-більше до половини.

Старт.

В плавацьких змаганнях стартується скоком зі стартового помосту, високого на 30—70 см. за виїмком плавання горілиць, де стартується з води. Стартовий поміст мусить бути штивний, щоби змагуни могли якнайсильніше і якнайлекше відбитися.

Виконання старту складається з чотирох фаз: розмаху, відбиття, лету в повітрі і нуркування. Перед стартом змагун приймає осьтаку поставу: Змагун стає на краю помосту так, щоби пальці ніг виставали над водою. Стопи усталені рівнобіжно до себе в віддалі около 10 см. Ноги легко зігнені в коліні, тіло похилене дещо до переду, руки оперті на колінах. На заклик стартера „На місця!“ підноситься руки вперед і випростовуючи тіло замахується ними назад. Той розмах повинен зійтися з другим закликком стартера „Готові!“ В тій поставі очікується стартового вистрілу, що повинен наступити зараз по цофненню рук. Рівночасно з вистрілом руки викидається вперед і рів-

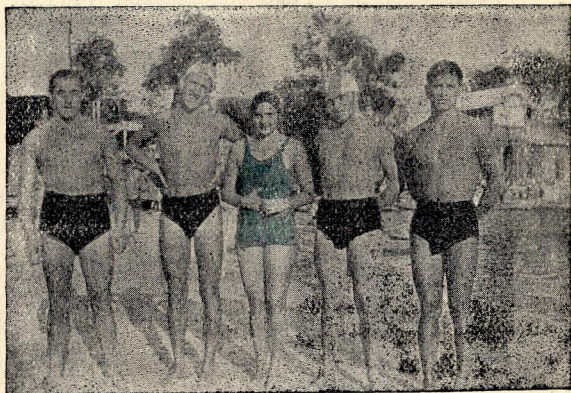
ночасно сильно згинається ноги в колінах, опісля нагально випростується їх і сильно відбивається стопами від грани помосту вперед. Тіло летить в повітрі цілковито випрямлене. Руки, кадовб і ноги творять одну лінію. Голова схована між руками. Тіло входить до води досить плоско, бо під кутом 15° — 20° , щоби не занурилося за глибоко. У воді ноги повині виконувати кравлеві рухи, руки ж повині бути випрямлені аж до хвилі винурення тіла. Довжина стартового скоку повинна виносити 6—9 м.

Старт в плаванні горілиць відбувається з води. Руки держаться линви, друкца або клямри, прикріпленої до берега басейну. Тіло в кучній поставі, ноги опираються стопами о стіну басейну, кільканацять сантиметрів під поземом. З вистрілом викидають змагуни руки поза себе й рівночасно випростовуючи ноги сильно (дещо вгору) відбиваються. До води всовгуються під таким самим кутом як по стартовім скоці. Довжина старту повинна виносити 5—8 м.

Наворот.

Змагання відбуваються в басейнах, майже все коротших як віддалі визначені програмою змагань. Тому змагуни мусять ту саму дорожку кілька разів переплисти. Від добре виконаного навороту залежить дуже багато, бо приміром в 50-метровім басейні в плаванні на 1500 м. змагун мусить виконати 29 наворотів. Якщо при кожнім навороті стратить хочби лише пів секунди, то то є дуже велика втрата, яку тяжко надробити. Наворот при довільнім стилі виконується звичайно в ту сторону з котрої вдихується. Перед наворотом дотикається рукою стіни басейну, а опісля підкорчуючи ноги обертається тіло в іншу сторону як рука, що діткнулася. По докднанім обороті, руки витягається вперед і випростовуючи ноги, відбивається сильно від стіни басейну не глибоко під поверхнею. Тіло в воді цілий час повинно бути випрямлене і бути в поземім положенні. Руки рук починаються по винуренню тіла, то значить у віддалі 5—8 м. від стіни басейну. В плаванні клясичним стилем виконується наворот так само як в довільнім, лише перед наворотом треба діткнутися берега обома руками. Руки при діткненню вже повинні бути цілком випростовані.

При навороті в плаванні горілиць велику трудність становить оцінення віддалі від стіни басейну. Воно є получене з можливістю ударення головою об стіну. Сам наворот виконується в той спосіб, що по діткненню стіни обома руками ноги підкорчується, а тіло обертається в ко-



тру небудь сторону, опісля руками ловиться дручка чи линви, прибирається поставу як при старті і наступає відбиття таке саме як при старті.

Елементарна наука плавання, наука стилю і змагова заправа.

Елементарна наука плавання і наука стилю то властиво те саме, бо початкуючого муситься вчити відразу стилеву плавати і невідільно дозволити, щоби він привикав до неправильних рухів, бо їх потому тяжко викоринити. Науку плавання повинно зачинатися від науки кравля, як найбільше природного стилю. В клясичнім стилу є вища координація рухів і хто привик до клясичного стилю вже майже ніколи не опанує добре кравля, натомість перехід від кравля до клясичного є дуже легкий.

Підготовлюючого вправою до науки кравля є так зване ширяння по поверхні води. Та вправа учить удержатися на поверхні води і займати при плаванні правильну поставу. Ширяння виконується осьтак: ученик стає в глибокій по пояс воді крок від берега, потім кладе тіло на воду, витягає руки до переду і відбивається одною ногою від берега, завдяки чому тіло посувається якийсь час по поверхні води. Підчас того голова занурена в воді по очі. Ширяння повинно бути виконане якнайскорше і якнайдовше; це залежить лише від сили відбиття і від положення тіла.

Рівночасно з ширянням треба розпочати науку віддихання. Ученик стає в глибокій по груди воді, кладе тіло на воду, а голову занурює до половини і видихує повітря носом і устами до води, опісля звертає голову по осі шиї так, щоби уста винурились з води, і широко відчинивши їх, глибоко вдихує повітря. Опісля вертає до попередньої постави, щоби видихнути до води.

Вправи ніг виконується при ширянню, або тримаючися неприкріпленої дошки (з котрою плавак може посуватися), або тримаючися берега. Биття ніг треба вправляти. Плавак щойно тоді може сказати, що опанував рухи ніг, коли самим биттям ніг без помочі рук буде досить скоро посуватися. Хто хоче плавацтво змагово вправляти, мусить посвячувати биттю ніг 20—40 хвилин денно, без огляду на те чи вже опанував його чи ні. Рухи рук виконується з початку дуже поволі й прецизійно, стоячи на ногах у глибокій по груди воді. Всі вправи треба виконувати осібно і, аж по цілковитім опанованні рухів і змеханізованні їх, вчитися лучити їх плаваючи поволі. Початкуючим ніколи не вільно плавати на час або на скорість бо це псує ще й так не опанований стиль. Також не треба перемучуватися плаванням, бо перемучені члени тіла виконують все неправильні рухи. Навчитися плавати можна досить скоро, та на опанування стилю, що є конечне до спортового плавання потрібно 2 до 3 роки. Не є вказане,

щоби молодь до 17 року життя вправляла плавання змагово, але дуже пожадалося, колиби до 17 року життя людина вже опанувала цілковито стиль, бо наука стилів триває дуже довго та вона не є форсовна і не шкодить молодому організмові.

Незалежно від науки стилю і тренінгового плавання, мусить плавак пам'ятати про руханкову заправу, котра повинна тривати також і цілу зиму. Та заправка є подібна у всіх родах спорту тому з осібна не буду її обговорювати.

УКРАЇНСЬКІ ПЛАВАЦЬКІ РЕКОРДИ

Чоловіки:

100 м, довільний:

Юрійчук Володимир (Дністер, Заліщани 1:21,9 (6. IX. 1931.).

200 м, довільний:

Шухевич Юрій (У. С. С. К., Львів) 3:18,5 (3. IX. 1931.).

400 м, довільний:

Юрійчук Володимир (Дністер, Заліщани 7:42,1 (6. IX. 1931.).

100 м, класичний:

Слішко Володимир (У. С. С. К., Львів) 1:38,6 (4. IX. 1932.).

200 м, класичний:

Слішко Володимир (У. С. С. К., Львів) 3:49,4 (3. IX. 1932.).

400 м, класичний:

Юрійчук Тадей (Дністер, Заліщани) 8:23,3 (6. IX. 1931.).

100 м, горілиць:

Юрійчук Володимир (Дністер, Заліщани) 1:43,3 (6. IX. 1931.).



Володимир Слішко

Жінки:

50 м, довільний:

Говикович-Рожанківська Анна (Стріла, Львів) 47, (6. IX. 1932.).

100 м, класичний:

Говикович Анна (Стріла, Львів) 1:57,0 (6. IX. 1931.).

400 м, класичний:

Говикович Анна (Стріла, Львів) 8:54,0 (6. IX. 1931.).



Юрій Шухевич

Чоловічі гігні:

200 м, (4×50) довільний:

У. С. С. К., (Львів) Поліщук Мирослав, Шухевич Роман, Слішко Володимир, Шухевич Юрій 2:54,2 (6. IX. 1931.).

250 м, (5×50) довільний:

У. С. С. К. (Львів) Брик Володимир, Слішко Володимир, Севчина Володимир, Шухевич Юрій, Твердохліб Юрій, 3:28,9 (4. IX. 1932.).

300 м, (3×100) змішаний:

У. С. С. К. (Львів) Левицький Володимир, Слішко Володимир, Твердохліб Юрій, 5:16,0 (4. IX. 1932.).

ВОДНИЙ М'ЯЧ (WATER-POLO)

Написав: Степан Глібовицький

Водний м'яч це гра дуже цікава і пожиточна та в нас вона майже цілком незнана. Водний м'яч виробляє у змагунів не лише такі прикмети як енергію, скорість, витривалість на змучення і зимно, посвягу для дружини чи клубу з поминенням власних амбіцій, скоре й стилеве плавання (бо лише плавання кравлем надається до гри) але також освоєє змагунів з водою і робить з них добрих ратівників, що навіть тоді, коли потапаючий втягне ратуючого під воду, ніколи не стратить голови і все потрапить визволитися з розпучливих його обіймів.

Дружина водного м'яча складається з 7 гравців (3 із нападу, 1 помічника, двох заложників і воротаря). Напад мусить складатися з добрих і скорих плаваків, бо скорість тут засаднича річ. Оборона повинна складатися також з добрих плаваків, однак фізична сила відіграє тут більшу роль чим скорість. Помічник мусить бути zarazом добрим нападачем як і оборонцем. Воротар не мусить бути добрим плаваком, бо він майже не впливає з воріт, та за те мусить бути холоднокрівний і швидко орієнтуватися.

Водний м'яч в комбінаційною грою, бо всякого рода перебої получені з викиванням або об'їханням оборони противника майже неможливі. Що до тактики самої гри, то все найважнішою річчю для оборони є криття нападаючих гравців противної дружини, в той спосіб, що оба заложники і помічник стало криють і ніколи не відступають від поодиноких нападачів другої дружини, так що в грі стало бачимо пари гравців (противників).

Поле до гри в водного м'яча є прямокутником, котрого довший бік виносить 27 до 17 м. коротший найбільше 18 м. Довший бік зовється бічною межею, коротший ворітною межею. Ворітна межа мусить бути зазначена шнуром з корками або деревляними поплавцями. Бічною межею може бути беріг басейну, або також шнур. У віддалі 2 м. від обох ворітних меж протягнуто лінії приворітного поля, а в віддалі 3,60 м. від ворітних меж є лінії карного поля. Лінія, що лучить осередки обох бічних меж зовється серединною лінією. Всі ті лінії (2. приворітного поля, 2. карного поля і серединна) повинні бути означені виразно на обох бічних межах. Виміри воріт: ширина 3 м., висота 90 см. понад поземом води. М'яч 68—71 см. в обводі, добре надутий, не натовщений. Грається руками. Ворота можуть бути добуті теж головою, ногою, але муситься спершу м'яч заграти руками.

Глибина води в жаднім місці поля не може бути менша як 90 см. Гравці в купелевих строях. Не вільно тіла смарувати товщем.

Гра триває 14 хвилин ($2 \times$ по 7), з трьох хвилинною перервою на відпочинок і зміну. Час втрачений на уставку дружини по здобутті воріт, на всякого рода дискусії, на уставлення м'яча до вільного або карного мету чи наріжняка не вчисляється до часу гри (хронограф на той час задержується). Це роблять ворітні судді, вони теж ведуть гочну евіденцію добутих по своїй стороні воріт.

ЛЕЩЕТАРСТВО

Написав: Яро Гладкий

Одним з найбільше впливових чинників для духового й тілесного виховання молоді є лещетарство. Раціонально плекане крім виховних може нам принести ще й практичні користі.

Лещетарство можемо розглядати в трьох напрямках:

1) Як рід спорту;
2) Як комунікаційний засіб у зимовій туристиці й щоденному вжиткові;

3) Як комунікаційний засіб у воєнних діланнях гірських відділів. Спільне для усіх трьох в обговорюванні є:

- а) лещетарський виряд,
- б) техніка їзди на лещетах,
- в) лещетарська справа.

Й саме розгляненню повищих елементів лещетарства й причинкам до розвою лещетарського руху в нас, присвячена отся стаття.

Лещетарський виряд.

До лещетарського виряду належать:

- а) лещети враз із в'язаннями,
- б) лещетарські ціпки,
- в) лещетарські черевики й скарпитки,
- г) лещетарські штани, сорочка, светер, вітрівка, блюза й рукавиці,

г) ялозива до лещет і консерваційні засоби.

Для довшої туристики:

- д) наплечник, шатро, обсувовий шнур, окуляри,
- е) спіртова машинка,
- є) аптичка й приладдя до направи лещетарського виряду.

До а) існують два засадничі типи лещет:

- 1) тип телемарк,
- 2) фінський тип, — або довгошляховий.

Тип телемарк ціхується тим, що лещети під в'язанням є вуці як на кінцях.

В фінському типі лещети звужуються від в'язань до кінців.

Отсі різниці в формі дають завважити себе у веденні лещет підчах з'їздів і в керуванні.

Тип телемарк улєкшує з'їзди й керування.

Нагомість при фінському типі з'їзди й керування лещетами не-звичайно трудні.

До навчання їзди надається лише тип телемарк.

Виміри лещет залежать в першу чергу від цілей, яким мають служити.

Й тому слід розрізнити:

- 1) лещети до буденного вжитку,
- 2) „ „ гірської туристики,



- 3) лещети до змагань у плоских бігах,
- 4) „ „ „ „ з'їздових бігах,
- 5) „ „ „ „ скоках на штучних скінях.

З а с а д н и ч о д о в ж и н а лещет повинна сягати до середини долоні правої, піднесеної руки власника. Для туристичних цілей лещети можуть бути 5—10 см коротші, для змагових цілей: плоских бігів, з'їздових й скоків 5—20 см довші.

Ширина лещет типу телемарк:

для туристики: під в'язаннями 5,5—7 см, на переді у зворотному місці 7,5—9 см, на заді 6,5—7,5 см;

для плоских бігів: під в'язаннями 4—5,5 см, на переді 5,5—7 см, на заді 5—6 см;

для скоків: напереді 13—14 см, під в'язаннями 10—12 см, на заді 11—13 см.

Ширина лещет фінського типу, майже виключно вживаного для плоских бігів на втертому сліді: під в'язаннями 5,5—6,5 см, на переді 4,5—5,5 см, на заді 4,5—5,5 см.

Практично проблему вимірів лещет розв'язуємо в цей спосіб, що купуємо лещети в таких середніх вимірах, щоб вони були придатні до плоских бігів і мандрівництва. Лещетарські скоки понад 20 м вимагають одначе спеціального типу лещет.

Отже „універсальний“ тип повинен мати осьтакі виміри:

довжина має сягати до середини долоні піднесеної правої руки власника (стояча постава), ширина під в'язаннями 5—6,5 см, на переді 6,5—8, 5 см, на заді 6—7 см.

Слід підмітити, що довжина лещет має вплив на певність з'їздів і на керування. Довгі лещети роблять з'їзд певним і гладким, одначе є незручні при криволінійному з'їзді; за те короткі кращі в криволінійній їзді, одначе при їзді „впрост“ непевні. Для плоских з'їздових бігів кращі є довші лещети.

Тим самим для гірської туристики кращими є коротші й ширші лещети, для низинної довгі й вузьі (головно на втертому сліді).

Найкращим матеріалом у нас на лещети є городовий ясень, відтак лісовий. Інші роди наших дерев на виріб лещет не надаються. Із заграничних матеріалів найкращою є норвежська гікора (одначе вона дуже дорога).

Слої в лещетах повинні бути рідкі й по можності перебігати яких 2/3 лещети. Лещети з рідким слоюванням мають гладку совгову поверхню, є гнучкі й дуже добрі до консервування. Поверхня лещет з густим слоюванням швидко раповатіє й тим самим підчас їзди створює значний опір. Далше: слої повинні йти майже рівнобіжно до совгової поверхні лещет і мати схил від переду до заду, бо інакше може бути тзв. „противослій“, що у висліді гамує їзду.

Не треба вибирати таких лещет, в яких слої йдуть прямо до совгової поверхні лещет. Такі лещети мало еластичні й гладкі, та легко коляться на кінцях. Всякого рода суки й надгниття зменшують

видержаність лещет. Правдивий перебіг слоїв досить важко відрізнити якщо лещети помальовані. Тому до купівлі лещет треба брати зі собою практичного знавця.

Стрілка вигнення на переді лещети не повинна переходити 12—14 см, самаж кривина повинна змінятись параболічно. Стрілка під в'язанням вагає 2—3 см і при обтяженню „дошки“ повинна саме зникати (не вигинатись в другу сторону!).

Розрізняємо три типи в'язань:

- 1) металеві (рис. 6),
- 2) короткоремінні (7—12),
- 3) довгоремінні (14—15).

Металевий тип. — Більгері уможливило вживання до лещет всякого рода черевиків, одначе є дорогий, тяжкий і холодний. Крім сего спосіб прикріплювання ноги до в'язання сприяє відмороженню пальців і стопи. Цей тип в'язань у нас мало вживаний.

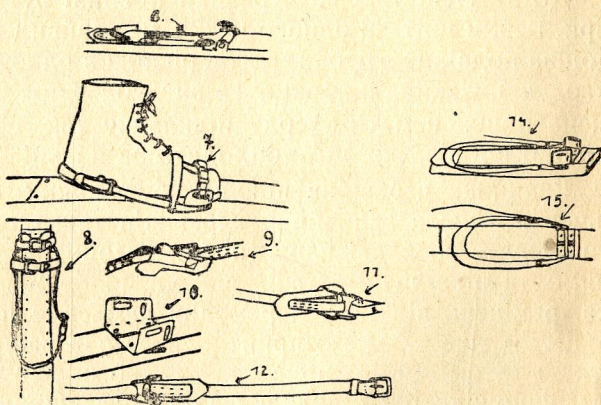
Короткоремінний тип, — Вітфельд, Гавг й інші, — вимагає спеціальних черевиків з твердою підошвою, та він є пропорціонально дешевий, легкий, практичний у житті, добре веде „дошку“ й не сприяє відморожуванням ніг. У різних відмінах цей тип в нас найчастіше вживаний.

Довгоремінний тип, — або норвежський надається до кожних черевиків, навіть постолів. Легкий, дешевий, добре веде „дошку“, одначе з причини трудного способу в'язання в нас його не вживається.

Вкінці слід згадати про т. зв. в'язання до плоских лещетарських бігів, що їх вживається виключно в бігах на втертому сліді. В ужитті легкі й практичні, хоча вимагають спеціальної підошви. Ціною дорогі; у нас рідкість.

Ад б) Ц і п к к можуть бути: 1) бамбусові, 2) ліщинові.

Ціпки повинні мати на горі ремінці із м'якої шкіри, в тому місці де приходять на суглоб долоні, поширені на 3—4 см. На долинці ціпки повинні мати тзв. тарельчики із бамбусової трощі, переплетеної ремінцем та металеве окуття. Тарельчики не повинні бути надто великі, около 15 см в промірі, плетінка не надто густа, щоби на ній не збивався сніг і непотрібно не збільшав тягару ціпків. Металеве окуття складається із двох частей: металевої рурки, що заходить на ціпок і такогож вістря.



Рурка повинна мати 10—12 см довжини й повинна бути заосмтрена в поперечний отвір для пересилення віськи на якій висить тарельчик. Такий спосіб завішення тарельчика не дає ціпкові колотися.

Металева вістря округле, або гранчасте повинно бути 4—5 см довге й все старанно виострене, щоби не сховзувалося на зледоватілому снігу.

Бамбусові ціпки є лекші й триваліші від ліщинових. Ліщинові мають нахил викривлюватися. Довжиною ціпки повинні сягати до пахи власника.

Слід уникати надто довгих і надто коротких ціпків. Перші є незручні, другі без практичного значіння. Головно звертати увагу на те щоби ціпок був тривалий, разом як найлекший та окуття як найостріше.

До в) Лещетарські черевики повинні бути з доброї подвійної шкіри. Верхи шиті із одного куска, без зайвих вишивань і витискань. Підощва подвійна, груба й шита, рівнож з одного куска на цілу стопу. Закаблук низький, широкий із виглубленням на ремінь від в'язань. Конець повинен мати тверду підкладку так, щоби не западався під ремінцем від в'язань, що приходить на пальці.

Величина черевиків повинна бути яких одно або два числа більша від числа звичайних черевиків так, щоби було можна одягнути одну, а то й дві пари грубих скарпиток. Щоби від в'язань повинні бути розміщені в такій віддалі, щоби по всуненні до них черевика, ремінець від щок переходив нам саме понад нігтем великого пальця. Інакше — може прийти до стертя нашірня на нозі, або лещети не будуть певно прив'язані до ноги. Зап'ятки черевика повинні мати рівнож тверді підкладки, щоби не викривлялися.

Перед вживанням слід черевики смарувати траном, або рициновим олієм. Сушити черевики здалека від огню, бо напущена товщем шкіра дуже швидко припалюється й перепускає воду, або й тріскає.

Скарпитки, грубі, вовняні є найкращі. Вистерігатися онучок, бо можна досить легко спарити ноги.

Ад г) Лещетарські штани можуть бути або довгі, або короткі тзв. „пумпи“, — спинані понизше коліна. Матеріал на штани повинен бути густий, найкраще сукно гранатової краски. Але вживається теж й інших красок. До пумпів слід брати грубі панчохи. Кишені в штанах запинані на гузики, або лискавичні замки. Нogu, в тім місці де черевик лучиться зі штанами обв'язується крайкою, щоби сніг не діставався до середини черевика. Штани повинні бути вільні, щоби не стискати ніг.

Лещетарська сорочка найкраща із флянелі, з кишенями на лискавичних замках.

Светер лише тоді пожиточний, коли він з вовни.

Дальшим доповненням виряду є вітрівка й блюза. Підчас їзди їх найчастіше не вживається. Хиба підчас відпочинків і тоді коли паде сніг або дощ,

Рукавиці вовняні, — найкращі з одним пальцем. Добре є рівножмати ще другі цельтові рукавиці, що їх одягається поверх вовняних.

Деколи вживані також цельтові підшиті шкіркою, але вони є дещо за гарячі.

Шапка, тзв. лещетарка з дашком і кляпами на вуха придається хиба підчас сильних вітрів і морозів. В звичайних умовинах вистарчить беретка.

До 5) Розрізняємо осьтакі роди ялозив: 1) на підходи, 2) на з'їзди, 3) універсальні себто такі, що однаково є добрі на підходи й на з'їзди.

Щодо способу виробу, то слід розрізнити: 1) ялозива домашнього виробу, 2) ялозива фабричного виробу.

Понижче подаю ялозива домашнього виробу, подані за Ю. К. із „Вогнів“, ч. 6/33.

„Загальне ялозиво: служить до імпрегнування дошок; тому мусить добре входити в дошку і робити її неперепускаемою для води. Ці ялозива треба в дошку впрасовувати чи впалювати, найкраще літом, але в разі наглої потреби і кілька днів перед їздою.

Таким ялозивом є деревний тер, який дістанеш в кожному склепі з фарбами. Цим тером треба посмарувати дошку на тепло, а опісля пригріти її залізком так, щоби було вражіння наче тер кипить. Тоді втерти його шматкою. Дошку пригрівати частями а не цілу на раз, бо тоді може скрутитися. Дуже добре загальне ялозиво можна зробити після осьтакого припису:

Стопити разом: 10 частин сирого земного воску, 15 ч. живиці, 35 ч. парафіни, 25 ч. озокериту, 10 ч. ляноліни і 5 ч. деревного теру.

Цим ялозивом смарується дошку і припікається залізком.

Ялозиво для з'їзду: має на цілі витворити гладку тверду поверхню для з'їздів.

Припис: Стопити разом 50 ч. парафіни, 20 ч. церезини (точка топлення 64—66° С), 15 ч. лою, 3 ч. деревного теру, 12 ч. тальку.

Ялозиво для підходу: наліплене на дошку причіпляється до снігу і здержує в їзді:

І. припис: 50 ч. озокериту, 30 ч. живиці, 15 ч. лою, 5 ч. деревного теру, або: II. припис: 10 ч. церезини, 20 ч. парафіни, 28 ч. ляноліни, 15 ч. живиці, 27 ч. земного воску.

Знане ялозиво Клістер складається приблизно з рівних частин деревного теру й воску (пчільного). Можна теж дати більше воску, але це потрібно випробувати. Накладати при допомозі залізка.

Із фабричних ялозив слід підмітити: 1) з'їздові: гавг з'їздовий, „діршмідт“, 2) підходові: гавг-ліпняк, 3) універсальні: Тенто, Клістер.

Вміле ялознення лещет це одна з найбільших штук їзди на лещетах. Добути її можна лише шляхом довголітнього досвіду. На тому місці помітимо лише те, що наялозеної дошки можна вживати лиш тоді, коли її температура вирівнюється із температурою снігу. Себто наялозену дошку слід все перед тим нарочно охолодити, не кладучи її одначе совговою поверхнею на сніг. І друге, що ялозиво слід накладати на „дошку“ все в дуже тонких верствах, та добре втерати в дошку.

До д) Обсувового шнура вживаємо лише в гірському мандрівництві. Його довжина залежить виключно від кількості уча-

сників мандрівки. Окуляри з зеленого скла повинні бути так зладжені, щоби щільно притикали до очних ямин.

До е) Спінтрової машинки вживаємо лише в наглих випадках, коли нема матеріалу на огнище.

До є) Аптичка повинна бути заосмотрена, попри бандажі, в першу чергу в ліки на відмороження й розгріваючі середники.

ТЕХНІКА ЇЗДИ НА ЛЕЩЕТАХ.

Існують дві школи їзди на лещетах: 1) норвежська школа, — класична, або т. зв. вузькошляхова, 2) альпейська школа, — або т. зв. широко шляхова. Обі школи повстали в різних снігових умовах. Норвежська школа має найбільше примінення на м'якім снігу т. зв. пусі, — натомість альпейська найчастіше вживається на снігу зледзватілім т. зв. фірні.

Різниця між першою й другою школою та, що норвежська вимагає, щоби з'їзди й еволюції були вузькошляхові; альпейська ж школа допускає з'їзди й еволюції широкошляхові й поміч ціпків при з'їздах. Проте спосіб руху в плоскому поземеллі й підходи є такі самі в обох школах, — а саме вузькошляхові.

Із еволюцій в норвежській школі найбільш вживані чиста затока й телемарк, натомість в альпейській школі найбільш вживані: доставлювана затока, й т. зв. опоріві луки.

Для науки більш приступна школа альпейська.

В техніці їзди слід розрізняти: 1) рухи в плоскому поземеллі, 2) підходи, 3) з'їзди, 4) еволюції, 5) теренові скоки, 6) скоки на штучній відскічній.

Ад 1) Рухи в плоскому поземеллі можуть бути: ходи, біги, звороти й навороти.

Засадничої різниці в техніці між ходами й бігами немає. Є лише різниця в темпі й співупорядкуванні рухів рук і ніг із віддихами. Ходи ціхуються повільним темпом і довільністю віддиху. Зате в бігах темпо рухів острє, віддихи залежні від рухів рук і постави тіла.

На тому місці обговоримо лише техніку бігів, ходи слід виконувати так само, лише в повільнішому темпі й з довільністю віддиху.

Звичайний біг виконуємо в цей спосіб, що висуваємо совгом у випаді раз одну, то знову другу ногу. Ціпки викидаємо до переду на переміну. І то навпаки як ногу. Напр. ліва нога — права рука, права нога — ліва рука і т. д. В тому бігу звертаємо найбільшу увагу на працю ніг так, щоби крок і совг були як найдовші. Ціпком відбиваємося лише настільки, наскільки цього треба до заховання рівноваги. Лещети слід вести як найвуще й рівнобіжно, щоби в'язання майже отирали о себе.

Широке ведення „дошок“ не дає певности в бігу, а також є томляче й неекономічне. Руки слід переносити до переду попри тіло в рівнобіжній площі до напрямку руху. В часі виконання кроків слід як найменше відривати зад дошки від снігу.



Односторонній біг полягає на тому, що до переду викидаємо все ту саму руку що й ногу. Крім сего похиляємося дещо до переду й кадовб звертаємо легко від сторони ноги, що нею виконали випад. Цілком сильно відбивається в тім моменті, коли в'язання лещет її минає. Відбиття повинно бути довге так, що ціпок остається далеко позаді. В тому бігу працюємо ногами, руками й кадовбом під час викидів рук в напрямі руху.

В плоских лещетарських бігах, туристичних і змагових, уживаємо найчастіше наступних трьох родів „кроків“: дво-, три- й чотирокроку.

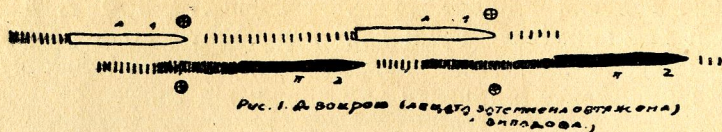
При цім змаговий біг різниться від туристичного лиш ostrішим темпом, зате техніка бігу остає та сама.

Назви „кроків“ залежать від сього, скільки усіх кроків виконуємо на одне одночасне відбиття ціпками.

При дво кроці, — в плоскім поземеллі робимо один посувистий крок довільною ногою (прим. лівою), похилюємося сильно до переду через згин в клубах, переносимо ціпки одночасно до переду й вбиваємо їх на висоті дзьобу висуненої дошки, яка знаходиться через цілий той час у посувистому русі. В часі коли вона своїм закривленням минає вбиті ціпки (які тепер є вже в доземім положенні), уносимося дещо на пальцях до гори (не випростовуючись одначе) й викинувши енергійно другу ногу до переду (у нас праву) відбиваємося як найсильніше й симетрично обома ціпками та ідемо вже на обох дошках „совгом“ як найдовше.

Перед виконанням „совгу“ підносимося на ціпках, щоби краще можна було відбитися і перекинути тягар тіла як найсильніше до переду, щоби в той спосіб надати „совгові“ як найбільшої сили й швидкості.

Підчас тривання „совгу“ ноги в колінах маємо дещо зігнені, тіло похилене до переду, тягар тіла перенесений на ногу передню (в нас праву), а руки, що остали підчас відбиття позаду, зрівнюємо з тілом, палиці держимо поземо. Опісля легко дотягаємо задню ногу до передньої, і ще якийсь час ідемо на зрівнаних дошках. Коли одначе швидкість „совгу“ починає маліти, а дошки є вже зрівнані, тоді легко випростовуємося і починаємо новий „крок“ тою самою ногою, що попередній.



В бігу двокроком черга рухів є ось така: ліва (згл. права), палиці, „совг“ правою (згл. лівою) і „совг“ на зрівнаних дошках. І знова починаємо лівою (згл. правою).

Ціхи двокроку: 1) Кожний новий „двокрок“ починаємо все тою самою ногою. Для того, щоби уникати перемучення, учимося виконувати двокрок на обидві ноги. І під час бігу змінюємо що кілька „кроків“ ногу.

2) При виконуванні другого кроку (випаду) уносимо зад дошки дещо до гори.

Це зрештою випадає само із поправного держання ноги.

3) Є закінченням три-й чотири-кроку.

Двокроку вживаємо звичайно у виробленім сліді, або на дуже сипкім і острім „цукрі“ (не глибокім). Зогляду на поземелля вживаємо двокроку:

1) В плоскім поземеллі: а) коли слід, яким біжимо має багато острих закрутів, а за те короткі прості 6—9 м, б) коли слід, яким біжимо, веде крізь маленькі горбки 0,5—1 м високі, а з 3—5 м довгими підходами.

В тім випадку біжимо в той спосіб, що відбиття ціпками повинно випадати на сам під'їзд до гори. В той спосіб переїжджаємо через такі горбки за одним відбиттям.

2) На похилім поземеллі при спаді до яких 25°, щоби збільшити швидкість з'їзду.

3) Коли по підході маємо сей час з'їзд, тоді розбіг беремо кількома фазами двокроку.

В часі науки двокроку дуже часто натягається кроковий м'яз задньої ноги. Походить це звідси, що рух тіла до переду є надто нервовий (шарпаємо тілом), або передня нога є надто зігнана в коліні, або вкінці замало підносимося на пальцях, і тим не відтягуємо належно задньої ноги.

Двокроку найкраще учитись на поземеллі, що дуже лагідно спадає.

При трикроці робимо два короткі кроки (н. пр. ліва-права) і совг, так само, як при двокроці, тою самою ногою, що починали трикрок (у нас лівою). При тім треба конечно тямити, щоб випадові ноги й совгові товаришив рух цілого тіла до переду й щоби відбиватись симетрично ціпками, а не передньою ногою (вона тоді може легко повернутися взад й через це можна зірвати кроковий м'яз!).

Порядок рухів ніг при трикроці буде наступний: ліва (згл. права) — права (згл. ліва) — палиці, випад лівою (згл. правою) — совг.

Ціхи трикроку: кожний наступний трикрок зачинаємо іншою ногою. Трикроку вживаємо на свіжому не глибокому снігу, до прискорених з'їздів, до лагідних підходів (при нахилі поземелля 5—9°) і врешті, коли з острого підходу хочемо перейти в двокрок.

Коли з якихнебудь причин не хочемо, а згл. не можемо, виконувати совгу раз одною, то знову другою ногою, як при трикроці (н. пр. зле смаровані дошки, зле в'язання, зломана дошка), а не можемо вжити двокроку, чи то з огляду на терен, чи теж на злий сніг, тоді уживаємо з користю чотирикроки.

Він виглядає подібно, як трикрок. Тільки складається із чотирьох кроків: трьох кроків розбігу й „совгу“.

Кожний чотирокрок починається все тою самою ногою. Техніка „совгу“ така сама, як при двокроці.

Порядок рухів, прим. починаємо лівою: ліва, права, ліва, палиці, випад і совг правою і знову — ліва, права, ліва, і т. д.

Ціхи чотирокроку, як двокроку. Вживати його можемо тоді, коли й трикроку.

Щодо самого виконування „кроків“, то найбільшу увагу треба присвятити „совгові“, бо на ньому в часі бігу найбільше користуємо. Тому він повинен тривати, по можності, якнайдовше й мати якнайбільшу швидкість, головню коли ходить про змаговий біг.

В туристичних бігах виконуємо його при не надто похилій поставі, з огляду на те, що дуже часто маємо на собі ще наплечник, теплий одяг і т. п., отже надто глибокі похили дуже перетяжувалиб.

В лещетарських бігах виконуємо теж дуже багато праці руками, тому ціпки не повинні бути тяжкі. Також ремінці при ціпках повинні бути, по можності, якнайширші й з м'якої шкіри. Переносити ціпки до переду можемо у двоякий спосіб: в рівнобіжних площинах до осі тіла і в нахилених площинах до осі тіла.

Перший спосіб мучить дещо плече, другий вимагає менше праці від пліч, за те більше від м'язів зап'ястка.

Найкраще знати оба способи, тоді можемо їх по черзі вживати із більшою користю для швидкості бігу.

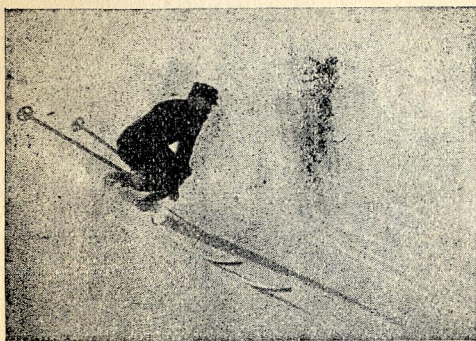
Із кроків найбільш вказаним є вживати трикроку, з огляду на те, що він о многу менше мучить, як двокрок, натомість черга „совгів“ є частіша, як в чотирокроку.

В часі науки „кроків“ треба виконувати їх при не надто похилій поставі і головню треба звертати увагу на порядок кроків, та як найвуще й рівнобіжне провадження дощок, рівночасне переносення ціпків й симетричне відбивання.

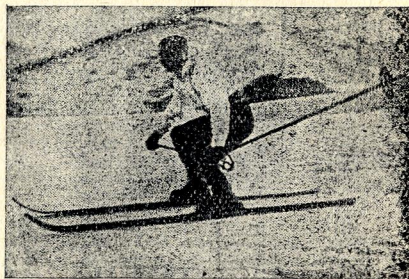
Квестію віддихів розв'язали лещетарі в цей спосіб, що вдихають й видихають устами. Загально прийнятим є погляд, що належить вдихати носом, а видихати устами. Одначе цей спосіб віддихання в лещетарстві, а головню змаговому, є надто утяжливий, а з гігієнічних зглядів зовсім не кращий, як віддихання устами.

Не буду входити в усі подробиці, які складаються на техніку віддихання, бо це зайняло б надто багато місця; подам тільки, як треба віддихати устами.

Вдих виконуємо в той спосіб, що горішню губу накладаємо на долішню і в цей спосіб уста творять вузьку шпарку, якою й втягаємо воздух. При тім треба уважати, щоби губи накривали й тісно приставали до зубів. Горішня губа до горішнього ряду зубів, долішня до переду долішнього ряду й накриває його з гори. Так воздух переходить через отвір, що є немов виложений м'язами й туг дещо огрівається.



З'їзд в кучній поставі норвежська школа



З'їзд — альпейська школа

Вдих треба виконувати по можності як найглибше й якнайсильніше і старатись дихати теж і долішньою частиною легенів. Видих виконуємо широко відчиненими устами.

Підчас видиху стараємося видихнути все повітря; тому виконуємо його поволі, одначе довго й втягаємо дещо живіт, щоби вигнати воздух теж і з долішньої частини легенів. Відношення довготи вдиху до видиху повинно бути таке, щоби вдих тривав два кроки, а видих п'ять кроків звичайного ходу. В часі бігу видих починаємо в тім місці, коли мається почати „совг“, ціпки в тім випадку є доземі й саме в тім часі уносимося дещо на них, голова, згл. уста, звернені в діл. Вдих виконуємо підчас кроків, в яких беремо розгін до „совгу“.

Згармонізувати техніку лещетарського бігу з технікою віддихів є саме найтруднішою справою для лещетаря. Цю гармонію можемо досягнути лиш дуже солідною й систематичною працею.

В туристиці ця гармонія не відіграє надто великої ролі, натомиць у змагових бігах мусимо цю гармонію якнайдокладніше задержувати. З двох рівно сильних побідить той, що зуміє якнайбільш ритмічно пройти шлях бігу.

Ар 2. Підходи можуть бути:

а) впрост, коли підходимо лінією найбільшого спадку гори,

б) закосами, коли шлях що ним ідемо перетинає лінію найбільшого спадку під різними кутами (при дуже стрімких узбіччях).

Підходи впрост виконуємо:

а) звичайним кроком, б) пів чатинням, в) чистим чатинням, г) ходом взад, г) сходкуванням.

Підходи закосами виконуємо:

а) звичайним кроком, б) пів чатинням, в) скісним сходкуванням, г) скісним ходом назад.

Пів чатиння виконуємо в той спосіб, що все одна й та сама, на цілій довжині однаок обтяжена дошка посувається рівнобіжно до на цілій довжині однаок обтяжена дошка посувається рівнобіжно до лений від напряду руху. На стоці скантовуємо все долішню лещету.

Чисте чатиння виконуємо в той спосіб, що скантовуємо обі дошки до середини, при чому відхиляємо від себе переди лещет на таку віддаль як цього вимагає стрімкість узбіччя. При тому кроці підпираємося на перемену кийками в той спосіб, щоби кийки випадали все від долини.

Хід назад відбувається подібно як чатиння з тим, що тепер переди лещет є звернені вділ, а зади відхилені від себе на стільки як цього вимагає стрімкість узбіччя. Цього кроку вживаємо тоді коли узбіччя є дуже стрімке, а ми хочемо в кожній хвилині з'їхати вділ.

Чисте сходкування виглядає в той спосіб, що уставляємося дошками прямовисно до лінії спадку й виконуємо перший крок вбік — до гори горішню ногою, при тому переносимо горішню руку з цілком в напряду руху, далі спершися на долішнім ціпкові доставляємо долішню ногу до горішньої, й опираючись з черги на горішнім ціпку доставляємо дол. кийок до в'язання дол. ноги. Дальші кроки виконуємо в подібний спосіб.

Ад 3. З'їзди. Норвежська школа.

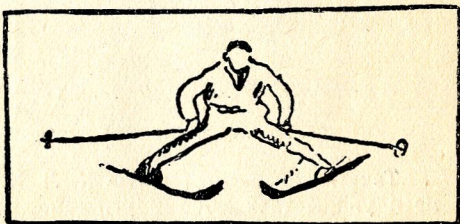
Постави з'їздові:

а) проста, б) півкучна, в) кучна.

При з'їзді слід все тямити на те, що одна нога мусить бути висунена на одно в'язання наперед. При з'їздах закосами слід висувати все горішню ногу.

В норвежській школі держимо лещети близько себе так, щоби на снігу повставав лиш один шлях. Коліна дотикають себе. Руки провадимо близько тіла, опущені вділ. Долішні кінці ціпків звернені до заду. В поставі півкучній і кучній не вільно переломлюватись в клубах. Присід слід виконувати на ногах а не переломлюванням кадовба.

Поставу пристосовуємо до схилу. Чим більший схил тим глибший присід. Дозема вісь кадовба повинна бути прямо до спадку.



Альпейська школа не узнає постави прямої. Звичайно з'їзджано пів- або глибоким присідом. Лещети ведемо широко, але рівнобіжно й взаємно майже не пересунені. Руки дещо зігнені. Долишні кінці звернені в бік. В кадовбі можна дещо перехилитися.

Ад 4. Еволюції. Норвежська школа: а) затока чиста, б) телемарк, в) поперецьняк, г) вітрак.

Альпейська школа:

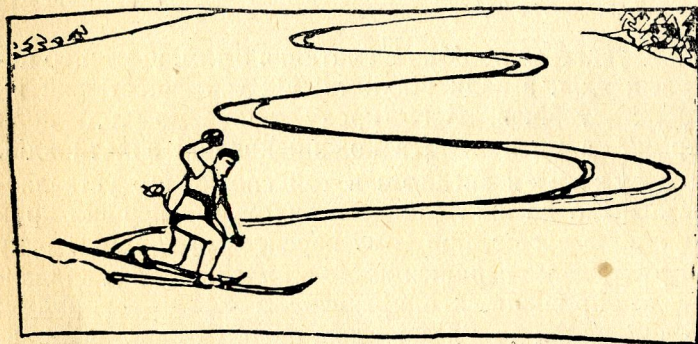
а) затока з опору й доставлювана,

б) опоріві луки,

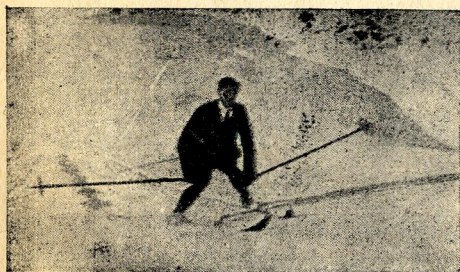
в) тамування плужком.

Література: І. Мриц: Ізда на лещатах. А. Bobkowski: Podręcznik narciarski. W. Ziętkiewicz: Jazda na nartach. W. Ziętkiewicz: Sprzęt narciarski. K. Dahinden: Die Skischule. Zarn-Barblauf: Der Skifahrer.

КАРПАТСЬКИЙ ЛЕЩЕТАРСЬКИЙ КЛЮБ.



К. Л. К. оснований в 1924 р. поклав собі за мету поширити лещетарський спорт у масах. Засобом до цього була відповідна пропаганда цього спорту, а з цим і зорганізування краю в ряд філій К. Л. К. Цю працю виконано в двох останніх роках 1932 і 1933. так, що на порозі 1934 р. К. Л. К. має вже філії у Ворохті, Славську, Космачі, Березові Нижньому, Косові, Станиславові та Сяноці. Усіх членів К. Л. К. разом із К. Л. К. Львів є сьогодні біля 300. Члени філій беруть живу участь в спортовому житті, деякі філії мають свої літні секції, тощо. В 1933 р. в краєвих Лещетарських Змаганнях брали участь перший раз гуцули Ворохти і Космача, верховинці Славська, осягаючи почесні місця в загальній конкуренції. Філії устроюють по можності філіяльні змагання у себе.



Другим засобом успішної пропаганди лещетарського спорту є домівка К. Л. К. в Славську, побудована власними заходами 1933 р. Ця домівка є самотнім досі українським туристичним захистом для зимових спортів.

Врешті для поширення лещетарського спорту введено в 1933 р. відзнаку справности К. Л. К., яку добуло уже немале число змагунів.

Таким способом старання К. Л. К. і його ціль увести лещетарський спорт у маси увінчається добрим успіхом.

Лещетарський нарібок головню серед гуцулів є дуже великий і добрий, гак, що вже небааром можна буде сподіватися від них неабияких спортівих осягів..

САНКАРСТВО

Написав: Богдан Кивелюк

Уживання санок є дуже давнє. Два кусні дерева споєні другими двома це найпримітивніші санки. Уживають їх і роблять наборзі ще й сьогодні гуцули й бойки при транспорті дерева.

Дві сковзаючі поверхні остали незмінні й досі. Змінилося тільки в'язання, що стало більше економічне для руху й збільшилося приміння.

З середника розваги для дітей перейшли санчата в окрему ділянку спорту.

На сталевих Боб-ах зі швидкістю швидкого поїзду з'їзджають змагуни по гарно поведених торах. Кермування санками на такий швидкості вимагає спокою, рішучості й зручності.

Спеціальної заправи санчата не вимагають. Треба тільки опанувати техніку їзди. Техніка їзди залежить знову від типу санчат. Розрізняємо три чи п'ять чотири основні типи санчат. Шведські високі, легкі, з санками, що сягають до висоти сидження. Сидження зроблене з деревляних листів. Davoser-и низенькі, сильно окуті, доволі тяжкі, зі санками закінченими округло й вистаючими понад поверхню сидження. Санка висока вузька, окуття вузьке.

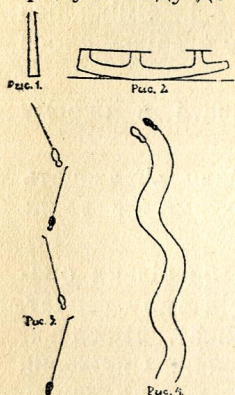
Третій тип Halthalher-и — високі, легкі, з великим загненням санок. Вищі дещо зпереду, отримання санок з горішніми поздовжніми листами перехресне. Сидження звичайно плетене з гурту. Осібну, четверту категорію творять Bobsleigh — або популярно Боби. Назва й тип походить з Америки. Двоє низеньких санчат — передні осаджені на осі й є рухомі супроти задних. Спеціальний автомобілевий механізм служить до кермування передними санчатами. Участь бере дружина, зложена з 3 або 5-ох осіб. Перший, це керманіч, провадить цілі санчата й відповідає за всіх. Задній гамує, хоча є вже урядження (конструкції), що кермує й гамує перший. Решта дружини помагає тільки кермуванню відповідним нахилуванням на кривинах. Bobsleigh став дуже актуальний, розвій його однак є зв'язаний почасти з існуванням відповідного тору. Крім цих 4-ох типів є ще багато інших типів. Скалетон — санчата до їзди на грудях, тобоган (tobogan) санчата, котрих совгаюча поверхня є суцільна і т. д.

Змагання потребують тору принайменше 2 км. довгого. Стартер випускає змагунів — змагові дружини і два помічні судді записують час старту. Випускається по черзі. На меті стільки ж людей потрібно, що й на старті. Побідника визначається порівнянням часів. Прискорення їзди можна викликати рухом тіла. При упадку не тратити охоти, швидко вставати й їхати далі. Найбільше знані тори в Швейцарії в St. Moritz, тор „Cresta-run“ і в Davos. В нас покищо нема ані спеціального зацікавлення цим спортом ані тим більше спеціальних торів.

СОВГАРСТВО

Написав : Лев Чачковський

Лижви до штучного совгання мають ножі з гладким, гранчастим сподом (рис. 1), лінія поздовжня ножа не є рівна, лише вигнута зпереду і ззаду до гори так, що творить криву (рис. 2). Завдяки цій кривій лижва не дотикає леду цілим сподом, лише заледви кілька см. довгою поверхнею. Через те підстава є рухливіша та дає змогу виконувати наглі звороти й правильні луки.



Для початкуночих та до звичайного совгання найвідповідніші є лижви з ножами ненадто високими, кривою більше плоскою, а найпрактичніші такі, що їх прикручується до підшви і до зап'ятка черевика клямрами на шрубках, при допомозі ключа. Совги до штучного совгання повинні бути з високими ножами, короткою кривою, легкі та такі, що стало прибиті до підшви і зап'ятка черевика, та здійснюються з ноги разом з черевиком. Без огляду на систему, лижва має бути допасована до черевика так, щоби лінія ножа переходила від середини зап'ятка поміж великим пальцем ноги та найблищим. Се тому, що на тій лінії є найлекше удержувати рівновагу. Передній кінець ножа не мусить отже конечно приходити на саму середину кінця черевика.

Де що про теорію совгання.

Совгання є штукаю б а л а н с о в а н н я , себто штукаю удержування рівноваги підчас бігу і в різних, окремих поставах. При совганні йде про те, щоби вміти удержати точку тяготіння тіла в такому положенні, щоби прямовісна своєї точки переходила через точку, у якій поставна нога дотикає леду. Друга нога, легко до гори піднесена т. зв. к е р м о в а нога, як і інші части кадовба, відповідним укладом помагають удержувати ту рівновагу. В хвилі, коли піднесена нога стає на лід, треба рівночасно перенести на неї цілий тягар тіла, та в сей спосіб удержувати рівновагу на переміні то на одній то на другій нозі.

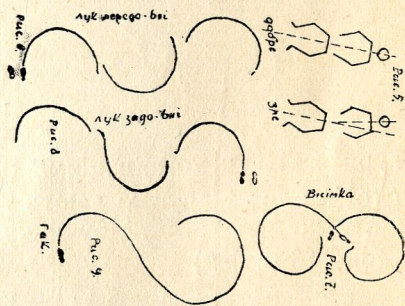
До цього конечний розмах. Початкового розмаху набирається притисненням й відбиттям від леду кермовою ногою. В дальшому тягу зложеної фігури, цей замах удержується, а навіть доволіно зміцнюється іншими способами як: рухом кермової ноги вперед і взад, згинанням в коліні та випростовуванням поставної ноги, підношенням й опусканням кадовба в клубках, ширшим розставленням та стисненням ніг до себе і ін. Витворена таким способом жива сила дозволяє совгунові виконувати майже без ніякого помітного зусилля комбіновані фігури без упину, з незвичайною скорістю й легкістю.

При совганні всі рухи повинні бути природні, доцільні й гармонійні так, щоби була змога свобідно удержувати тіло в різних поста-

вах, викликувала не лише приємне почування у совгуна, але також естетичне задоволення у глядача. Це тому, що поняття штучного совгання є як при танку так тісно зв'язане з поняттям естетичності, елегантності, що без того одне й друге затрачує свою питому вартість і значіння.

Техніка совгання. Звичайний біг вперед.

Біг на совгах відрізняється від звичайної ходи тим, що ноги не стають одна по другій на чимразто дальших точках опертя, а посувається по льоду довгими зачерками в дотичному напрямі. До того вмілости доходимо в сей спосіб, що зачинаючи науку звичайним ходженням по льоду, при кожному поставленню ноги на лід згинаємо сю передню ногу легко в коліні, та похиляючи рівночасно кадовб трохи вперед, переносимо на неї тягар тіла. Відтак випростовуючи її на малу хвилю, ставляємо другу ногу на лід, згинаємо її таксамо в коліні, та похиляючи кадовб вперед переносимо на неї тягар тіла і т. д. Ноги треба ставляти передніми кінцями більше до зовні та ступати вперед зовсім спокійно й без вимахування руками в повітрі. Наслідком згаданого легкого похилювання горішньої части кадовба вперед, сей хід перейде по деякому часі в більше посувний рух, себто властивий рух совгання. Та щоби він відтак перемінився у правильний біг (фіг. 3) треба, щоби в хвилі, коли нога стає на лід щоби посунутися вперед, рівночасно відбити другою ногою, внутрішньою граною совги від льоду. Через те передня нога посуветься скорішим, коротким рухом вперед. Відбиваючи в цей спосіб треба посуватися на переміну на одній то на другій нозі, в рівному темпі (числячи рівно: раз-два, раз-два). При цьому спина свобідно випростована, кадовб поданий незначно вперед, поставна нога легко зігнена в коліні, піднесена нога спокійно звисає в зад; зір все кілька метрів далше перед себе на лід.



Щоби в бігу задержатися виконуємо скорим рухом чверть обороту прим. вліво, звертаючи праве рамя вперед, а ліве взад, та переносючи тягар тіла на ліву ногу, ставляємо праву наперек до напрямку бігу, внутрішньою граною совги на лід. Це є спосіб, щоби відразу стати на місці.

При звичайному бігу вперед лижва посувається по льоду цілим гладким сподом. Інакше діється при бігу луками (фіг. 6) та в загалі при фігурах зложених з луків; їх виконується виключно на гранах ножа лижви.

Подібно простолінійного бігу взад немає. Заступаємо його вужастим бігом (фіг. 4). Обі лижви дотикаються безпереривно льоду,

та звертаючись рівночасно то вправо, то вліво, посуваються вужастим рухом назад. Вправо: права нога на зовнішній, а ліва на внутрішній грані ножа; вліво навпаки: права на внутрішній, ліва на зовнішній грані. При кожному звороті лижва, що переходить із зовнішньої грани на внутрішню, запирає о лід переднім кінцем лижви, внутрішньою граною, спричиняючи цим зворот у другий бік.

При бігу назад затримуємося подібно як при бігу вперед.

Штучне совгання.

Основою штучного совгання є лук тому, що кожна совганкова фігура складається зі самих луків в різний спосіб зі собою зв'язаних. Основними фігурами називаємо фігури зложені з двох типів зв'язаних луків, а виконаних на одній нозі. Це зв'язання, або перехід з одного лука в другий настає з міною грани, зміною

напряму бігу, або зміною фронту, і то одною з цих змін, або двома, а то й трьома рівночасно. Наколи розложимо о. ф. на два луки та один виконаємо на одній, а другий на другій нозі, повстане крок. Кожна о. ф. має відповідаючий собі крок. На о. ф. полягає ціле штучне совгавство, а всі інші фігури є тільки комбінаціями о. ф., що сполучені в найрізномордніший

спосіб одна з другою дають тисячі совгарських фігур. Голечек у своєму знаменитому підручнику виводить теоретично й зображує практично 16 о. ф. *)

Література: Holletschek: Die Kunstfertigkeit im Eislaufen; Troppau-Buchholz u. Diebel: 500 фігур в 1000 рисунках.

ГАКІВКА НА ЛЕДІ

Написав: Володимир Сліпко

Гаківка на леді переходила 3 фази розвою. Першою фазою була гра в польо на конях. Полягала вона на тім, що гравці на конях вдарили довгими деревляними молотками деревляну кулю і старалися загнати її до воріт противника. Одна дружина складалася з 4 гравців. Гра не здобула собі популярности, бо була дуже небезпечна й вимагала багатств фондів на коней. В польо грають ще в Аргентині, Англії і півн. Америці. Другою фазою була гаківка на траві. Гра стала національним спортом в Індії. Цілком подібною до гаківки на траві є гаківка на леді. Вона розвинулася передовсім у Скандинавії, бо там

є більша частина року морозна. По Скандинавії закорінився сей спорт у Канаді. Тут найшла гаківка незвичайно добре підложжя до свого розвитку. Канадійці так захопилися цею грою, що стали уважати її за свою національну гру. Під нинішню пору є у Канаді 4.000 заводових дружин, 400 аматорських, а 800 дружин молодиків. У Канаді грають вже від 4-ох літ і не диво, що Канада має на тому полі шіснадцятьлітніх феноменів, і що сю гру допровадили вони до совершенности.

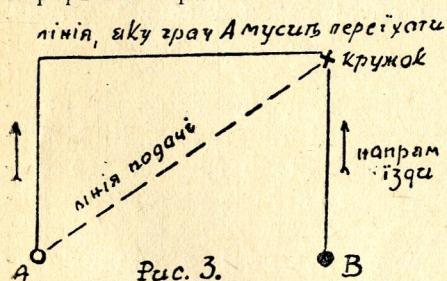
Ціллю гри в гаківку є вкинути гаківковий кружок до воріт противника. Виграє та дружина, котра здобула більше воріт.

Крім загальної руханки, котра скріплює м'язи цілого організму мусить звернути увагу на м'язи ніг і рук.

Гру в гаківку може вправляти той, хто вивчив добре їздити на лижах. Хто не вміє дуже скоро їздити, певно скручувати і задержуватися, той не може вправляти гаківки.

Що до самої гри, то в першу чергу грач повинен навчитися правильно тримати кійок і провадити кружок. Ці, що грають правою рукою тримають кінець кійка з гори лівою рукою а правою дещо нижче нахопом, ці що грають лівою навпаки. Провадження кружка полягає на тім, що попихаємо його незначно раз в ліво раз в право, звертаючи увагу на це, щоби кружок оставав можливо найблище кійка. Виміри грища до гаківки осьтакі: ширина від 34—45 м., а довжина від 52—84; площа є поділена на 3 рівні часті. З боків окружують площу банди, це є деревляне огороження від сторони грища цілком гладке. За воротами виносить та банда 1.5 м а з боків може виносити від 0.30 до 1.5 м. Ворога мусять бути впущені у лід і стояти у віддалі 1.5 м від банди, довжина воріт виносить 2.5 м а висота 1.20 м.

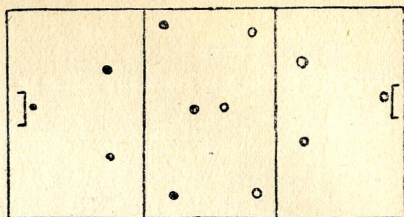
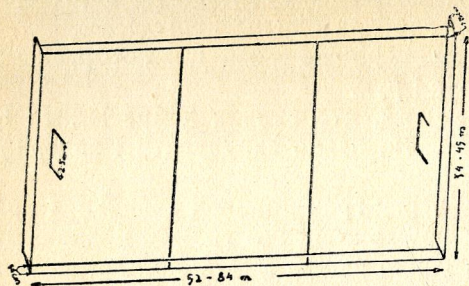
Дружина складається із 6 грачів, 1 воротаря, 2 оборонців і 3 в нападі. Гра триває 3 терції по 15 хвилин кожна з 10 хвилевими перервами. Гра починається вибиванням. Відбувається так: по уставці



грачів як на рисунку, суддя кидає кружок між 2 середущих атакуючих, котрі спараються кружок подати своєму грачеві. Кружка подавати наперед своєму партнерови не вільно. Подавати можна лише на зад. Одначе на своїй третині площі можна подати також на перед а на цілій площі також можна подавати на перед, але

грач, що подає мусить переїхати лінію, де задержався кружок доки його діткне грач приймаючий з тої самої дружини, що подаючий (рис. 3). По кожному випаді атакуючий на ворота противника атак вертає на своє місце, щоби допомогти обороні перед атакуючим противника. Тактика змагунів полягає так як у всіх спортових грах або на випадах одинцем, або на атаках цілою трійкою. Перший спосіб примінюється тоді, коли дружина має у своєму складі визначну одиницю а другий спосіб тоді, коли ціла дружина складається із грачів рівної кляси. Карамі за особисті провини,

себто за брутальну гру є виключення грача на якийсь протяг часу пр. на 1, 2 3, 5 хвилин або до кінця гри залежно від роду провини. Грача викиненого з гри не може другий змагун засупити. Грачів можна



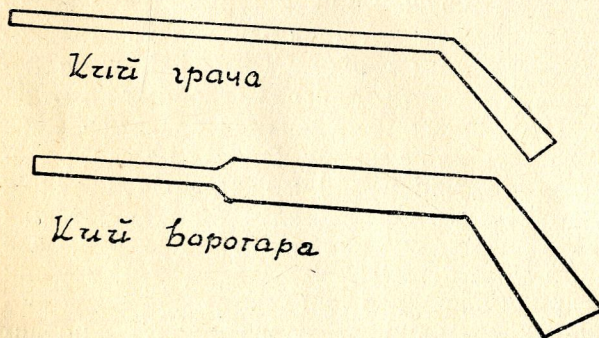
Грище і уставка грачів до гри в гаківку.

змінити, але тоді коли гра перервана. По кожній провині суддя перериває гру і заряджує вибивання.

Гаківка на леді вирабляє зручність, орієнтацію, скорість і витривалість.

У нас займаються гаківкою Україна (Львів), Сян (Перемишль), Поділля (Тернопіль), Пролом (Станиславів), Довбуш (Чернівці).

Виряд до гри в гаківку на леді складається із: лижов прикріплених до спеціальних черевиків, штуців, фільців, кійків, штанят, сорочинки і рукавиць. Воротар має крім цього панцир і спеціальний кий. Лижви т. з. панчени мусять бути незвичайно ostrі. Черевики можуть бути футбалеві. Штуци довгі, фільци грубі накладаєть під штуци,



щоби лагодили удари кружка в ноги. Штанці з повшиваною на переді тростиною. Кий довгий до грудей, деревляний без металевих частин, сорочка вовняна, рукавиці з відповідними охоронами на хребті долоні. Панцир воротаря, це шкіряна або полотнона, плоска по-

душка випхана волосінням, служить до охорони трудей від ударів. Воротар мусить також мати такий панцир на кожную ногу зокрема. Панцир прикріплює грач ремінчиками.

Література: д-р В. А. Блях: Зимовий спорт.

ДУЖАННЯ

Написав: лікар Степан Коцюба

Історія дужання стара як старий є людський рід; первісні форми й цілі дужання були очевидно інші від теперішніх. Класичні форми прибирає дужання у старинних греків, у яких мало величезне значіння не лише у щоденному, але й політичному житті. На олімпійських змаганнях дужання було одною з найкращих складових частин п'ятизмагу. Не від речі буде згадати на вплив плекання тіла у старинних греків на мистецтво, в першу чергу на різьбу.

В середніх віках у різних європейських народів дужання було менше або більше поширене; теперішній, найбільш поширений спосіб дужання т. зв. французький вказує вже своєю назвою на найбільше заінтересування цим спортом у Франції.

У нас теж є своя історія дужання хоч не є вона надто довга. Перші змагання в дужанні відбулися в 1909 р. в Стрию в зв'язку з посвяченням сокільського прапора й хліборобської виставки; тоді брало участь десять змагунів. В тім самім році молоденький 17-літній борець Олександр Гарасимів здобуває мистецтво міста Львова. В 1910 р. в змаганнях за мистецтво Галичини брали участь брати Богдан і Олекса Гарасимові, Данько, Стрийський, Остапчук і Шумило. В 1912 р. відбулися змагання в дужанні уладжені т-вом „Україна“, „У. С. К.“, „Скала“ й „Сокол-Батько“. В 1913 р. теж заходом т-ва „Україна“ відбулися змагання в дужанні й підношенні тягарів, в яких брали участь: Кузьмич, Панич, Войтович, Остапчук, Довбенко, Миколайський, Савчинський, Мазурак і Брусак. З інших борців з цих часів слід згадати Дорожинського, Черевка, Глов'яка і Мачугу.

По війні в р. 1921—1922 повстав при філії акад. гімназії „Важко-атлетичний гурток“, до якого належали 16—17-літні хлопці, з браку відповідного інструктора виказав цей гурток у своїх виступах досить слабу підготовку.

В р. 1924—26 zorganizовано при „Соколі-Батьку“ відділ важкої атлетики, в яким вправляло около трийцять учасників. Учасник цього відділу Ю. Мамчак започатковує дужання в Лузі. Від 15. X. ц. р. розпочалися знов в „Соколі-Батьку“ вправи в дужанні під проводом відповідного інструктора. Вище наведене відноситься до борців-аматорів. З черги слідби згадати і наших борців-професіоналів як Макаревича, Богатирова, Піддубного, Гаркавенка, Білевича й Волинця.

Дужання вимагає від борця відповідної заправи; змагун мусить бути сильний, витривалий, зручний і бистрий. Згадані прикмети можна досягнути витривалою працею над собою; при допомозі всесторонньої руханки можна зміцнити й гармонійно розвинути м'язи (тут вказані є вправи середніми тягарцями і вправи лікарським м'ячем); та набрати зручності; витривалість вироблюється при допомозі довшого бігу, веслування і т. п. Найкраще надаються на борців люди з відповідними вродженими даними т. зв. атлетичні типи. Саме дужання полягає на цім, щоби положити противника „на обі лопатки“, щоби це досягнути треба засвоїти собі знання різних хопів (приймів), ужи-

ваних при дужанні. До цього можна дійти або під проводом інструктора, або самому при допомозі відповідних підручників. Існують два найбільше поширені роди дужання, а саме: згадане вже французьке дужання, основане на зразках грецько-римських та свободне або американське дужання, зване там „catsch as catsch can“. В американському дужанні дозволено уживати всіх можливих хопів, навіть болючих. Дозволене також підставлювання ніг. Цього рода дужання є досить брутальне, в противенстві до французького дужання, з якого виключено всякі болючі або небезпечні хопи. Крім цього дозволені є лише хопи від голови до пояса. Ці обмеження є корисні не лише для самих борців, але також для глядачів, бо дають їм естетичні спортові вражіння. У різних, головню гірських народів, заховалися деякі народні форми дужання, які в дечому різняться між собою. Так н. пр. у швайцарців дужання починається обов'язковим хопом за пояс.

Дужатися може кожний здоровий чоловік, однак не треба допускати до змагань дуже молодих людей, крім цього треба тямити про гігієнічні вказівки, котрі є такі самі, що й для інших родів спорту. Борець повинен вести умірковане під кожним оглядом життя. Він не сміє курити ані уживати алкоголю! Зате надзвичайно строго повинен придержуватися вимог особистої гігієни. В першій мірі треба звертати увагу на чистоту тіла; тут вказані є часті купелі чи зливання цілого тіла; важне є перебування на свіжому повітрі.

На закінчення подам декілька назв підручників, в яких заінтересовані змоглиб найти вказівки а то й цілі лекції науки дужання.

Література: Der Ringkampf v. dr Georg Zadig, Leipzig; Schwer-Athletik v. Gustaw Schäfer, Berlin; Der Kraftsport v. Teodor Siebert, Leipzig; Zapas C.O.S. Ocena-szek; Tajniki walki zapasniczej, Wł. Pytlasiński, Warszawa; Zapasnictwo w obrazach W. Dörr, Warszawa.

БОКС

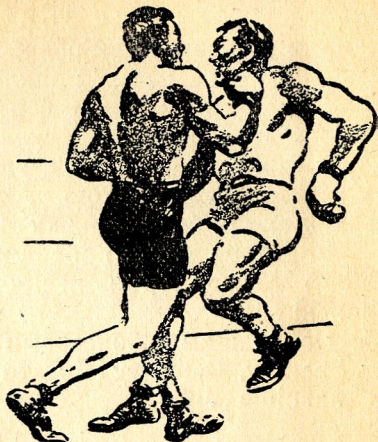
Бокс — боротьба навкулачки, це один із найстарших і найчесніших чоловічих спортів. В його заложенні боротьба чоловіка з чоловіком оружжям, яке людині дала природа — п'ястуком.

Новітній бокс — це ціла завершена школа фізичного виховання людини. Боксерська заправа вишколює всесторонньо тіло, прорухує усі м'язи. При скоках, відскоках, ухиленнях, наступах і то нераз у темпі спринту, працюють гармонійно м'язи ніг; при вдарах і відбиттях ударів працюють м'язи рамен; при скоках, оборотах, скрученнях цілим тілом в час боротьби знаменито виробляються м'язи кадовба. Все це разом виробляє легені й серце, гнучкість суглобів і цілого тіла. Тіло стає мов напнята тягива, що в цілості й кожною своєю частиною кожночасно готове зареагувати на наказ мізку й певно та відважно, по мужеськи поперти п'ястуком свою правду. Тому й впроваджено боксерську заправу як обов'язковий спорт до війська всіх європейських армій. — Відвага, спокій у боротьбі, зрівноваження, бистрота спостережливості й комбінації, швидкість рішення це психічні прикмети, що їх виробляє бокс.

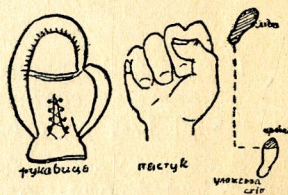
До боксу треба мати здоров'я, головне здорове серце й легені. Боксер мусить вести гігієнічне життя, не курити, не пити, не вживати острих приправ, не пити кави й чаю, не їсти забагато м'яса; спати на добу 8—9 год., вправляти руханку (найкраще системою Букга), скаканку, вживати купелів і масажу.

Основна постанова при боксі мусить бути така, щоби захистити слабші місця — в готовості відбити удар, але й моментально перейти до наступу. Загально виглядає вона так: ліва нога висунена наперед, спирається цілою стопою на землі, права стопа уложена до лівої під прямим кутом у віддалі 35—40 см. Тягар, легко похиленого тіла спочиває на лівій нозі. Ноги в колінах м'яко зігнуті. Горішня частина кадовба легко похилена вперед, боком звернена до противника.

Голова нахилена, очі широко розплющені весь час пильно слідкують за рухами противника. Ліва рука витягнена вперед, зігнута в лікті захищує серце й череву та держить противника в приличній віддалі. Легко піднесене плече захищує щоку. Права рука зігнута під прямим кутом прилягає до тіла й захищує череву й печінку.



Удари. Найкраще місце для ударів це щока (околиця шиї), околиця серця, печінки, черева. Удари в плече, голову, груди — хочби й найсильніші — мало шкодять противникові. Не вільно бити понище пояса (пупа) і ззаду в спину, карк. Вдаряється лише п'ястком і то його передною частию; не вільно бити ані зовнішню ані внутрішню стороною долоні або отвертою рукавицею.



Основних ударів маємо чотири:

- 1) **Прямий** — випрямленою рукою. Щоби надати ударові розмаху поступається при тому крок вперед.
- 2) **Серповий** — передрам'я зігнуте під прямим кутом, внутрішня сторона долоні до противника, лікоть й плече на рівній висоті. Підчас удару похилення тіла вперед і крок вперед.
- 3) **В підборіддя** — чиколотками зложеного п'ястукка, долонею до себе.
- 4) **Розмаховий** — випростованим рам'ям в долішню частину кадовба, з наступом.

Удари відбиваємо або п'ястком, або ліктем. Можемо також б'юкувати їх отвертою рукавицею близько тіла — безпосередно перед хвилиною, коли удар має досягнути намірене місце. Основні удари можна комбінувати; удар по черзі удар противника, з виминенням його руки називаємо гросс.

Найбільш доцільні вдари це: серповий в щоку й підборіддя, серпові й прямі в черво, околицю серця і печінки. При вдарі треба все тямити, про власну захорону. Удар мусить бути влучний, що до відстороні вимірений (із короткої і задалекої відстороні не має достаточної сили) — ці вмілости добувається вправами з м'ячем (punching-ball). Техніка боротьби — вмілість чертами лица й мімікою маскувати намірений удар — відіграє в боксі велику роллю. Виглядає це на прикладі ось так: боксер „а“ маскує лицем і рухом лівої руки вдар в черво. Боксер „б“ захищує чимскорше черво, й необережно відслонює щоку тай дістає серповий або прямий удар в щоку. Якщо відіб'є удар, гра іде далше. 2—3 мінути кожна з 1 мінутовою перервою. Аматорських може бути 1—6 гор (рунд) (найвище) професіональних 4—20 рунд.

Боротьба може провадитися на відсторонь або в счіпленні (in fighting) між захоронами противника серіями коротких ударів в неослонені місця.

Найкращими боксерами світу під сю пору є: Carnera, Schmeling, Sharkey, Dempsey і багато інших. У нас займаються боксом: „Сокіл“ давніше „Луг“.

Література: Jan Baran: Boks (technika, zaprawa, przepisy) Poznań 1925; Por Kaz. Laskowski: Boks; Wł. Junosza Dąbrowski: Co każdy o boksie wiedzieć powinien

ДЖІЮ-ДЖІЦУ

Написав: інж. Богдан Підгайний

Штука джію-джіцу дуже стара. Японці твердять, що у них процвітає вона вже сотки років і нині можна певно ствердити, що вже в половині 17-того століття знали її японці.

З початку знали її лише самураї, котрі дуже старанно берегли своєї тайни. Згодом одначе стає вона доступна ширшим кругам, головно завдяки проф. Дуїдочові Канові, що створив окрему систему джію-джіцу. Ця система звана Кано-Джію-джіцу здобула собі право існування в Японії і є обовязуюча для сухопутного й морського війська. Саме слово джію-джіцу (Jiu-jitsu) взяте з англійського способу писання. Японці пишуть „jujutsu“ а пр. Кано називає свою систему „judo“. Значіння одначе тих трьох слів то саме.

Ще до недавна навіть поважні вчені були тої думки, що джію-джіцу не тільки не є корисна для тіла, але йому шкодить. Сьгодні можемо сміло цю думку опрокинути. Мусимо розрізнити два роди джію-джіцу: джію-джіцу як зброю, і як засіб для зміцнення тіла й духа.

Український спорт наставив собі за завдання виховати таких людей, котрі будуть мати самопочуття тілесної й душевної спроможности. До осягнення цієї цілі надається дуже гарно джію-джіцу.

По думці Ірвінга Ганкока ніщо не надається так добре до досягнення ідеально здорового тіла як власне джію-джіцу. Найважливішу роль відіграють тут систематичні вправи. Вправи силові міняються з вправами швидкості й витривалості. Ті вправи побуджують до розвитку мускулатуру тіла, кости, апарат кровообігу, відділи та органи обміну речовин. Тут як і при інших спортах треба дуже уважати на правильні удари серця й на нормальний віддіх. Поступово треба зазнаватися з поодинокими хопами й рухами, котрі пізніше будуть потрібні до самооборони та нападу. Треба класти чимраз більше ваги на це, щоби уживати якнайменше фізичної сили, а побіждувати зручністю й швидкістю опанування положення. Важне є також гартування тіла проти відчування болю. Джію-джіцу можуть вправляти лише люди здорові й рішучі, бо ця боротьба вимагає швидкої орієнтації.



Як треба вправляти?

Кожного спортсмена, що вправляє джію-джіцу обов'язують ті самі гігієнічні приписи та правила, що й при інших родах спорту.

Джію-джіцу не є виключно зброєю тіла, але у великій мірі зброєю ума. Більшу частину роботи мусить тут сповнити ум. При несподіваному нападі треба швидко рішатися — ум і м'язи мусять моментально реагувати. Це штука, котра дає нападеному можливість зробити нешкідливим нападника навіть тоді, коли він сильніший або озброєний. Все треба числитися з тим, що наш противник сильніший від нас, і ми мусимо взяти його штучкою.

При науді джію-джіцу найкраще мати за партнера менш-більш рівного собі силою. Одяг мусить бути такий, щоби не в'язав рухів (спортовий одяг). По опануванню вправ, треба пробувати робити їх в звичайному одінні, в нормальних щоденних обставинах, пр. на полі, вулиці чи в мешканні.

На початок треба заправити тіло руханкою і аж тоді приступати до самого вивчення штуки джію-джіцу. Найважливіша вправа, це падання. Тут треба дуже великої дози терпеливості, щоби як слід вивчитися уміло падати. Хто не навчиться правильно падати, той ніколи не буде вміти джію-джіцу! Підстава джію-джіцу це спортивно вироблене тіло й вміле падання. При вправах оборонних хопів треба абсолютно уникати усякого опору.

Поодинокі хопи треба дуже точно, але рівночасно якнайповніше виконувати. Швидкість прийде сама зі себе тоді, коли вже не треба буде думати над поодинокими рухами.

Не можна переходити до другого хопу, доки як слід не опанувався одного.

Треба вправляти на праву й ліву сторону, щоби тіло розвивалося рівномірно, та щоби в кожній позиції можна бути готовим до відпертя нападу.

ВПРАВИ В ПАДАННЮ.

Навіть найліпшому змагунові може притрапитися, що він при несподіваному нападові стратить рівновагу й буде мусіти впасти. Іде про те, щоби падаючи не пошкодити собі, або даремним шуканням рівноваги не дати часу напасникові поновити удару. Тут треба уважати,

щоби інстинктивно не хоронитися виставлюванням рук, бо дуже легко тоді зломити чи вивихнути рам'я. Головне — уважати, щоби упадок розложити на якнайбільшу поверхню свого тіла. Важне є при тім задержати віддих та напняти мускулатуру, щоби не відчувати дуже потрясіння. Треба уникати всякої точки підпертя, а падати на цілу довжину тіла.



Залучені рисунки пояснюють деякі вправи, а охочих відсилаю до фахової літератури.

УДАРИ КАНТОМ РУКИ.

Найкраща, але рівночасно найнебезпечніша зброя в руках борця джію-джіцу — це удари кантом його руки, яких він може уживати так при нападі як і при обороні. Головні удари виконується кантом руки від сторони малого пальця і в тій цілі треба її загартувати. Заправа виглядає в цей спосіб: обома руками ударяємо рівномірно до деревляної дошки (стіл), але так, що малий палець творить з кантом руки одну лінію. З початку спеціально буде боліти малий палець. Зачинати від легких ударів, згодом ударяти чимраз сильніше. При ударі в разі небезпеки, творить рука разом з передраменем одну лінію; згинається рука лише в лікті. Підчас удару рука не сміє спочивати на противникові довше ніж це потрібно до виконання удару. Він мусить бути короткий і еластичний. Долоні при тім мають бути звернені до долини.

Всякі удари зі сторони напасника, чито п'ястук, ножем чи палицею, стрічати також кантом руки.

Крім ударів кантом руки, уживається часто штовхнень. При тім згинається палець й ударяється вистаючим другим зігненням середнього пальця. Штовхнення мусять бути так само виконані як удари.

Тому, що сильні удари і штовхнення у відповідні місця на тілі чоловіка, пр. серце, пульс, адамово яблуко і ін. можуть бути смертельні, можна їх уживати лише у випадках де заходить небезпека власному життю.

Борець джію-джіцу повинен мати свої удари так опановані, щоби противника лише оголомшити, але не зараз забити.

Навіть в небезпеці повинен борець всетаки руководитися моралю.

ДЖІЮ-ДЖІЦУ Й БОКС.

Джію-джіцу має безперечно перевагу над боксом. Борець джію-джіцу має більше способів до боротьби. Боксер мусить полягати лише на своїх наступах і на швидкості ніг, а мистець джію-джіцу крім рук має ще до диспозиції ноги як середник нападу чи оборони. Боксер призвичаєний боротися лише в позиції стоячій, коли тимчасом борець джію-джіцу заправлений в кожному положенню. Все це промовляє за перевагою джію-джіцу над боксом.



СПОРТОВІ ЗМАГАННЯ В ДЖІЮ-ДЖІЦУ.

Штука джію-джіцу має своє примінення не лиш як самооборона. Вона може бути також предметом спортових змагань як бокс, шерм і т. п. В цьому випадку всі небезпечні хопи й удари є заборонені, а сама боротьба підлягає точним приписам. Положення борців є байдуке. Побіджений дає знак або словом „досить“ або ударами рукою. Хопи й оборона наступають по собі з такою шаленою швидкістю, що невправлене око ледви може слідувати за поодинокими фазами боротьби. Все тут полягає на шаленій швидкості й моментальній децизії. Сама боротьба виглядає дуже інтересно. Змагання джію-джіцу мають свій окремий правильник, виданий пруським товариством для джію-джіцу.

Література: Hancock Irving H. (O'Brien) — Japoński system trenowania ciała. Warszawa, 1906; Hancock Irving H.: Japoński system fizycznego trenowania ciała dla kobiet. Warszawa 1906; Hancock Irving H.: Fizyczne wychowanie w Japoni (dziu-dzitsu). Warszawa 1907; Hancock Irving H.: Źródło zdrowia, siły i zręczności. Lwów, 1907; Hancock Irving H.: Japoński system fizycznego trenowania ciała dla młodzieży. Warszawa 1908; Kuwashiwa B. H.: Dziu-dzitsu. Słynna metoda walki japońskiej. Warszawa 1905.

СТРІЛЯННЯ

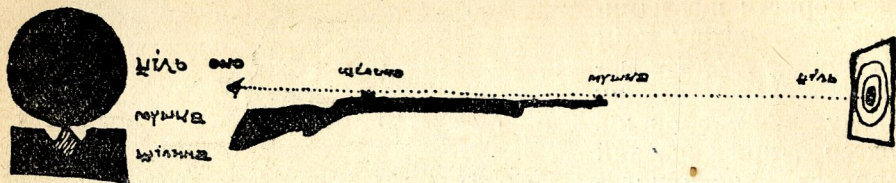
Написав: Юрій П'ясецький

Зпоміж виховних засобів сучасного покоління вибивається щораз більше стрілецький спорт. Він не тільки підготовка до мілітарних цілей, але незвичайно доцільний засіб до плекання гарту людського духа. Стріляння до влучі вчить панування над собою, витривалости, послідовности, карности, зосереджування усіх духових

сил в одному напрямі, зміцнює нервову систему — словом впливає в великій мірі додатньо на розвій молодечої душі.

Не диво отже, що всі народи стараються зацепити цей спорт у найширші круги молоді. Характеристичний факт, що перед у стрілецькому спорті ведуть найбільш „миролюбні“ народи, як: голляндці, швайцарці, фінляндці та шведи.

І так у Швайцарії майже кожна громада має свою стрільницю, а фінляндська дружина здобуває світове першенство на змаганнях



1929 р., осягаючи 1931 пунктів на 2000 можливих. Уже з кінцем минулого століття завязується міжнародний союз спортивного стрілецтва, котрий що року організує змагання.

Молодь стріляє до влучі переважно з т. зв. малокалібрового оружжя різних системів, але одного калібру (себто перекрою дула), а саме 0,22 анг. цаль = 5,58 мм. Звісні є марки: B. S. A. Francotte, Mauser, Simson, як добрі й відносно дешеві Далі дорожчі Vickers, Winchester, Bayard та дуже дорогі й прецизні Larsen, Widmer.

З малокалібрового оружжя стріляють на віддаль 25—50 м. до влучі в виді співосередніх кол. Добрі осяги здобувається сталою і старанною заправою. Штука добре стріляти полягає на повному опануванні нервів і відданні стрілу в найбільш відповідний мент.

Як відомо кожне оружжя до стріляння має як складову частину приряд прицілу, який знову складається з т. зв. щілини й мушки.

Стрілець „прицілюється“ так, що старається надати рушниці напрям, в якому щілина, мушка й влуча накривалися. Підхопити такий якраз мент й віддати у ньому стріл, стягаючи спустовий язичок і не дрогнути рукою це й є штука добре стріляти.

Стріляти можна стоячи, клячучи й лежачи з підпіркою (себто коли оружжя опирається на якомусь сталому предметі, н. пр. мішок з піском або вільноруч. Постава стрільця до стрілу мусить бути свобідна й вигідна, бо лише тоді є можливість зосередити цілу увагу в одному напрямі.

Хто більш цікавиться цією ділянкою спорту нехай студіює „Przegląd Strzelecki i łuczniczy“ або „Illustrierter Schiessport“.

Про міжнародне стрілецтво можна довідатись з книжки: Żelazny: „Międzynarodowy sport strzelecki“. Płk. Pieniążek W.: „Powszechny sport strzelecki“ (uprawiany bronią małokalibrową. Kaliber 22). Nauka strzelania.

ЛОВЕЦТВО

Написав : Андрій П'ясецький

Наші землі славились колись кількістю й якістю звірини і ще тепер деякі частини українських земель, як Карпати, Полісся та Підкавказзя, є найцікавішим ловецьким тереном Європи. В наших лісах та болотах маємо ще представників таких звірят та птахів, що їх вже вигублено в Європі, як медведів, рисів, лосів, оленів, вовків, орлів, дрохв, готурів, журавлів, не вчисляючи тут звичайної у нас звірини, як дики, серни, лиси, зайці, тетереви, ор'ябки, дикі качки й гуси, куropатви та інші.

Ловецький спорт дає значні тілесні й духові користі: розвиває ви-держливість, шкорість орієнтації й рішення, цільність, терпеливість та бистроту змислів. Наближуючи людину до первісного природного життя, відпружує її нервово та дає незвичайні картини з життя й краси природи.

Уживається два типи збруї: до грубого звір'я стріляється ку-лето з ловецького кріса (найліпші типи: **Mannlicher, Schönaue, Winchester, F. N.** та інші), до дрібної звірини в бігу та птахів в леті стрі-ляється шротом з рушниць, найчастіше з т. зв. „дубельтівки“ калібрів 16, 12, 20. (найліпші фірми: **Krupp, Winchester** та інші англійські).

Вживається тепер ось таких способів полювання, залежно від роду звір'я, пори року та терену:

— З нагінкою — цікаве на грубого звір'я.

— З гончими псами — на дики, лиси, зайці.

— На засідку — дає можливість найкращої обсервації життя зві-рят.

— Підходи самого мисливця, або з ловецьким псом. Цей остан-ній спосіб полювання є найцікавіший та найбільше спортовий з усіх, бо дає нераз можливість поконувати значні теренові труднощі та роз-вивати такі вмілості, як слідження та підходження.

Незвичайно цінним помічником мисливця є ловецький пес, який залежно від раси та вивчення вишукує звірину, „виставляє“ — зна-чить: вказує де вона захована, зганняє її, слідить та гонить поранену, приносить застрілену, та є вірним й розумним товаришем на всіх по-люваннях і виправах.

Для охорони звірят перед винищенням вільно полювати на по-одинокі роди звірят тільки в деяких порах року, точно означених ловецьким законом у т. зв. ловецьких календарях, окремих для Волині з Поліссям та для Галичини. Крім цього на деякі роди звірят та птахів зовсім не вільно полювати (н. пр. жубри, лані, орли, журавлі та ін.), на інші знову покладено охоронний час на кілька ліг (мед-веді, рисі, лосі та ін.).

Справдішній ловець не тільки, що не вбиває звірину, але й пле-кає її: в тяжкі морозні та сніжні зими дбає про поживу для неї, дає в юритах сіль для оленів і серен, нищить шкідників, зокрема цих, що їх приносять в ліс сусідство людей, як здичілих котів та псів, кру-

ків, ворон. Там де багато хижих звірів, відстрілює їх і тим забезпечує можливість розвою інших родів звірят. Дбає теж про спокій в лісних нетрях і леговищах, необхідний для грубого звір'я, не полошить і не безпокоїть його гамором й рухом в цих частинах ліса. Не стріляє теж звірини навіть в дозволеному часі, якщо тим зменшивсяб її стан. Зате нераз один погляд чи світлина з рідкого звір'я дає йому більшу насолоду, чим випхане опудало, або з'їджене м'ясо.

До полювання треба мати дозвіл на ношення зброї та ловецьку карту. Видає її Староство, оплата на 3 роки около 60 зол.). Крім цього треба мати власний або винаятий ловецький ревір, або бути членом ловецького товариства (у Львові укр. тов. „Тур“), — або мати на письмі дозвіл від власника терену.

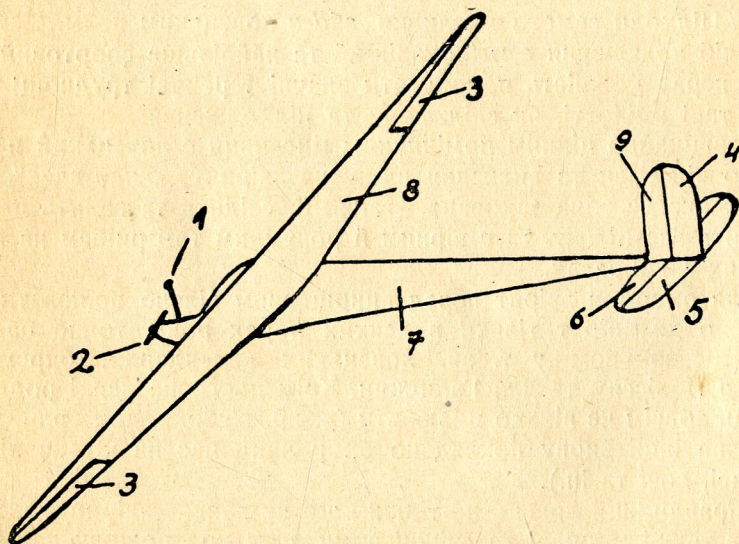
Література: Berger: Das Jägerjahr; Sumiński: Myśliwy; I. Stolzman: Łowiectwo

БЕЗМОТОРОВЕ ЛІТАННЯ

Написав: інж. Юрій Крохмалюк

Одиноким засобом для вишколу літунів у народів, які не мають можності витворити відповідні повітр'яні армії — є поширення безмоторної авіації. Лише в цей спосіб можна вишколити широкі круги молоді та підготувити її фізично й морально до цього діла. Теперішній спорт — це вишкіл молодого лицарського духа, залізних нервів, довір'я до власних сил, хоробрости, дисципліни та розважності.

Планерні літуні легко привчаються літання на моторних літа-



1. стерновий орчик. 2. стерновий дручок. 3. елерон. 4. стерно поворотів. 5. стерно глибини. 6. стабілізатор. 7. кадовб. 8. крило. 9. кіль

ках і при цьому не натрапляють на ніякі труднощі. Тому вони є дуже доброю основою для утворення кадри повітряних борців.

Планер є зближений конструкцією до літака. Тому що молодь звичайно сама будує свої апарати, набирає вона знання конструкції, та має через те можливість конструувати теж моторові літаки. Врешті планерні пільоти пізнають докладно відносини у вищих верствах повітря, уміють їх використовувати в цілях продовження або збільшення висоти лету і тому в разі випадку моторового літака, краще дадуть собі раду. Є вони отже неоціненим матеріалом в повітряній туристиці та бойовій акції.

Основи лету планера. Розрізняємо лет совговий планера і шир'яння. Лет совговий відбувається тоді коли літак, що вистартував на певній висоті летить поволі опадаючи. Планер може підноситися в гору, удержуватися на одній висоті — зн. шир'яє. Між совгом а шир'янням отже нема основної різниці. При шир'янню діють ще складові вітру. Крім підносного вітру під горб, можна при планерних летах на дальші віддали, користати з термічних вітрів пр'ямовісних, які повстають будьто з різниці нагрівання терену, будьто під хмарами чи перед фронтом бурі.

Складові частини планера. Планер будується з дерева, а крила, а часом і кадовб обтягається полотном, яке опісля імпрегнується. Планери розрізняємо: шкільні й „расові“ (змагові). Складові частини з назвами подано на рис. 4 в схемі.

Старт планера може відбутися:

1) при допомозі двох гумових линв. Планер притверджують при допомозі шнура до кола вбитого в землю від заду. З переду зачіпають 2 гумові линви, які натягають до відповідної довжини. Після звільнення планера з кола, апарат розганяється по стартовій дошці, й далі стяганий гумовими линвами при відповідному кермуванні, підноситься в гору.

2) при допомозі сталевий линви, яку тягнуть люде в бігу. Для збільшення скорости старту линву перетягають через блок.

3) при допомозі авта або мотоцикла.

4) за літаком на сталевій линві.

Після німецьких правил прийнятих теж іншими державами, право літати має уже 16-літня молодь. Вишколення відбувається в літунських школах і ділиться на 4 діли з іспитами:

1) Відзнака пільота А: лет 30 секунд, і осідок без ушкодження апарату.

„ „ Б: 5 легів по 60 сек., виконання вісімки, осідок.

„ „ Ц: лет 5 минут повище місця старту і теоретичний іспит.

„ „ Д: 5 годин лету безпереривно, на віддаль 50 км., на 1000м. висоти понад місцем старту.



Мистець ситківки
З. Сасик
(зліва)



Відома лещетарка
Д. Федаківна
(зправа)

УКРАЇНСЬКИЙ СПОРТОВИЙ СОЮЗ

У. С. С. започаткував свою традицію над розвитком українського спортивного руху в 1924 році, колито засновано його як одну із секцій при руханковому т-ві Сокіл-Батько у Львові.

Щойно в 1926 р. У. С. С. стає по запровадженні статуту самостійним товариством і одночасно перебирає керівництво цілого спортивного руху на наших землях у свої руки. Ціллю УСС-у є керувати спортивним життям укр. спортивних товариств, клубів і спортивних секцій руханкових товариств. А далі пропаганда й організація фізичного виховання серед загалу укр. громадянства й закордоном.

Головніші з тез такі:

1) Фізичне виховання молоді має на меті вироблення не лиш тілесної справності молоді, але в першій черзі деякої духової справності при допомозі таких фізичних засобів, як воздух, сонце, вода й рух.

2) Поодинокі роди спортивів, очеркується як рухові гри, нормовані означеними приписами, які зберігають „чисту гру“, а яких змістом є змаг і зусилля духа й тіла. Одиноко вони спроможні впливати додатно на гармонійний: тілесний, моральний і духовий розвій молоді.

3) Спортове виховання в українському спортовому клубі повинно бути цього роду, щоби сприяло вихованню молоді на державно-творчих громадян-патріотів, та щоби виробляло національну гідність і окремішність.

4) Спортові змагання молоді мають бути в першу чергу одним із дальших і то найважливіших етапів у фізичному вихованні молоді, і щойно в дальшу чергу засобом для пропагування ідей фізичного виховання серед якнайширших верств української суспільности — ніколи натомість виключно загальними емоційними видовищами.

✓ Під сучасну пору У. С. С. об'єднує около 50 спортивних клубів і спортивних секцій зі Львова, Перемишля, Станиславова, Стрия, Коломиї, Золочева й інших. Членами повищих клубів є молоді і старші громадяни усіх суспільних верств і клас.

Для перегляду сил молоді й контролі праці поодиноких спортивних клубів і секцій, як рівнож для пропаганди ідей фізичного виховання серед загалу укр. громадянства. У. С. С. організує кожного року осьтакі краєві змагання: краєвий біг навпростець, легко-атлетичні, плавацькі, лещетарські в плоскому й з'їздовому бігу, лещетарські скоки, гри в ситківку й першества копаного м'яча.

Крім цього поодинокі клуби організують змагання у повищих ділянках спорту у своїх центрах між і внутрішньо-клубові.

Для виховних і пропагандових цілей У. С. С. видає: одноднівки, обіжники, спортивні бюлетені, звідомлення й почтівки. Крім цього від У. С. С. редагується спортову сторінку в „Н. Часі“ й часописі для молоді „Вогні“.

З останніх днів. Поправки до таблиці легкоатлетичних рекордів. ЖІНОЧІ: *тризмаг*: Ніжанковська — Стріла 70,5 т. *гінці*: 60 + 75 + 100 + 200 „Плай“ 1:09,5 с. *ратище об'руч*: Ніжанковська — Стріла 33,965 м. ЧОЛОВІЧІ: *гінці*: 4 × 200 м. УССК 1:48,8 с. *ратище об'руч*: Гнатейко УССК 71,72 м. *скок з жерткою*: Щербицький УССК 3,10 м.

Рекорд добудеш, коли будеш споживати

**з д о р о в і
п о ж и в н і
с м а ч н і
д е ш е в і**

ВУДЖЕНИНИ

тільки з першорядної загально
знаної української вудженярні

ТЕОДОРА ПЯВКИ

ЛЬВІВ, Руська ч. 16. Тел. 59-74.

ЛЬВІВ, Личаківська 87. Т. 80-76.

Українські спортсмені пам'ятають і другим розка-
зують, що тільки своя фірма Теодора Пявки
дасть добрий товар по дешевій ціні.

З рук до рук!

З хати до хати!

Знаєте, що найстаршим і найліпшим часописом, який виховує, освічує
і організує українських працюючих людей, є

Громадський Голос

Громадський Голос заклали основоположники українського со-
ціалістичного руху Іван Франко, Михайло Павлик, Лев Бачинський.

Громадський Голос це випробований старий приятель українського
селянства і робітництва, який за 40 літ праці виказав ділом, скільки
світла й правди вносить він у народню сімю. Подає найвірніше події
на всіх укр. землях. Подає постійно та приступно для кожного госпо-
дарські, правничі поради. Дуже ясно й приступно подає відомости
з усіх областей людського знання та тим способом підносить рівень
освіти своїх читачів. Учить як треба боронити й здобувати україн-
ському селянству й робітництву свої права. Тому вишліть якнай-
скорше передилату. Передплата за чвертьрік 2,80 зол., пів року 5,50 зол.
один рік 11 зол. Чековеkonto ПКО. 151.520 і 500.950.

Адреса: Громадський Голос Львів, вул. Міцкевича ч. 7.

„НОВИЙ ЧАС“

найбільший і найдешевший щоденник, виходить щодня рано і коштує тільки 20 сот. примірник. Місячна передплата всього 3 зл.

„НОВИЙ ЧАС“ приносить кожного дня відомости з усіх ділянок життя, кількістю інформацій дорівнює чужій щоденній пресі, інформує всіх про все. Одже хто читає „Новий Час“ — той знає все, а платить за те місячно тільки 3— злоті.

Адреса:

„Новий Час“, Львів, Боїмів ч. 4.

Телефони: 30—13 і 106—13.

Негайте ні одної хвилини та сейчас замовляйте „Новий Час“.

Кому раз попав у руки, той знає, що

„НАШ ПРАПОР“

це найцікавіший ілюстрований часопис, що виходить двічі в тиждень (в четвер і неділю). „Наш Прапор“ приносить в кожному числі обширний огляд світової політики подає найцікавіші відомости з життя українського народу на всіх наших землях, містить статті на політичні, господарські та культурні теми, дає обширний огляд української та чужої преси так, що читач докладно знає, що пишуть другі газети. Кожна Читальня, кожна культурно освітна установа, кооператива, та кожний українець, якому заважко передплачувати щоденну пресу, передплачує Наш прапор, бо знає, що точні передплатники „Нашого Прапору“ дістануть безплатно що місяця все нову книжку-премію (на 128 стор. друку) видання „Української Бібліотеки“.

Що року улаштовує „Наш Прапор“ для своїх точних передплатників велике льосування нагород. Тому, якщо Ви не є передплатником, ще нині вишліть передплату на Наш Прапор. Передплата разом із книжками „Української Бібліотеки“ коштує місячно 1.95 зл., чвертьрічно 5.55 зл., піврічно 11.10 зл.,

Адреса: Львів, Руська 18. Чековеkonto ПКО 500.277.



Смачний, здоровий і дешевий харч
видає тільки українська харчівня

„АНСОВА“

Львів, вул. Гродзіцьких ч. 4.

КООПЕРАТИВА „ВОГНІ“ ЛОРУЧАЄ СВОЇ ВИДАННЯ:

ВИДАВНИЧА

„ВОГНІ“ ідеологічний щомісячник для української молоді, поручений Гол. Управою
„Рідної Школи“. Передплата річно 3:50, піврічно 2, окреме число 30 сот.

„ДАЖБОГ“ літературний щомісячник під ред. мр. Є. Ю. Пеленського. Передплата
річно 5 зол., окреме число 50 сот. На бажання присилається каталог
виданих власних книжок.

Адреса Кооперативи, Львів, вул. Корняків І/ІІ.

ДЕНТИСТ Др. СТЕПАН ДМОХОВСЬКИЙ

Львів, вул. Сикстуська ч. 35. Тел. 79-72.

Дентистична прецизійна техніка. Апарат Рентгена.

Найбільша українська друкарня

**Наукового
Товариства
ім. Шевченка**

приймає всі друкарські роботи, а саме:
книжки, часописи, журнали, афіші, табелі,
колірові друки, запрошення і т. д. по най-
нижчих цінах. Роботи виконує скоро і солідно.
При друкарні є велика переплетня, яка при-
має всякого роду переплетничі роботи по
безконкурентційних цінах.

Львів, вул. Чарнецького ч. 26. Тел. 53-57.

