

“Морену”, “Коструба” та інші. Хлоп’ячі ігри бували досить бурхливі, дівочі – спокійні.

Наші далекі предки вшановували гаї, озера, колодязі. Це вшанування проводилося у формі певних обрядових дій, які мали чітко визначену мету. Відповідно до різних об’єктів природи, пір року і трудових процесів виконувались різні рухи, танці, фізичні вправи і т.д. Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого, – своїм змістом впливали на довколишній світ і людину [5].

Підводячи підсумок, можна сказати, що весняні свята приурочувалися до пробудження природи, підготовки до проведення польових робіт. Тому, вони мають яскраво виражений позитивний емоційний фон. Краса весняного пробудження сприяла радісному настрою, веселості. Весняні свята супроводжуються великою кількістю хороводів, танців, рухливих ігор та забав.

Таким чином, фізичне виховання було складовою частиною календарної обрядовості українців. Це сприяло обов’язковому виконанню фізичних вправ широким загалом населення, що забезпечувало високий фізичний розвиток і міцне здоров’я людей.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Грушевський М.С. *Історія української літератури: У 9 кн., 6 т. – Т.1. – К.: Либідь, 1993. – 392 с.*
2. Килимник С. *Український рік у народних звичаях в історичному висвітленні: У 3 кн., 6 т. – Факс. вид. – К.: Обереги, 1994. Кн.1., Т.2.: (Весняний цикл). – 400 с.*
3. Килимник С. *Український рік у народних звичаях в історичному висвітленні: У 3 кн., 6 т. – Факс. вид. – К.: Обереги, 1994. Кн.2., Т.3.: (Весняний цикл). – 528 с.*
4. Скуратівський В. *Святвечір: У 2 кн. – К.: Перлина, 1994. – К.1. – 288 с.*
5. Цьось А.В. *Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. – Луцьк: Надстир’я, 2000.*

#### POPULAR GAMES AND FOLK-CUSTOMS IN SPRING RITES OF UKRAINIAN PEOPLE OLENA GREBENYK

*Lutsk representation of open international University the development of people “Ukraine”*

As we know popular games have great history and clously connected with national popular fun and folk-customs. The main elements of calendar ocasions were different physical exercises, games and funs. So, physical culture was a part of calendar holidays of Ukrainian people and provided high physical development and good health of our nation.

#### ЗНАЧЕННЯ, ФОРМИ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИШКОЛУ В УКРАЇНСЬКІЙ ПОВСТАНСЬКІЙ АРМІЇ

АНДРІЙ ГРЕЧАНЮК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Історія українського фізичного виховання була б не повною без такої яскравої та героїчної сторінки, як військово-фізичний вишкіл бійців та старшин Української Повстанської Армії (УПА). У становленні та діяльності цієї української військової формації значне місце займав фізичний вишкіл у поєднанні з військовим та ідеологічним навчанням. Дослідження особливостей фізичної підготовки бійців та старшин УПА надасть нам великий практичний матеріал, так необхідний для створення національної системи фізичного виховання у збройних силах та органах внутрішніх справ України.

Для дослідження були використані матеріали фондів Центрального Державного Архіву Вищих Органів Влади і Управління, Центрального Державного Архіву Громадських

об'єднань України, опубліковані збірки документів, мемуари і спогади учасників визвольних змагань.

Нашою метою стало дослідження етапів становлення, форм і методики фізичного вишколу бійців та старшин, практичних результатів, здобутих УПА завдяки продуманій системі тілесного виховання та зорієнтованості на фізичну підготовку в діяльності цієї української військової формації.

Український спорт завжди був тісно пов'язаний із становленням національного війська і боротьбою за незалежність – це було зумовлено реаліями суспільно-політичного життя [6]. Тому створені у 90-х рр. XIX ст. – на початку XX ст. різноманітні руханково-пожежні та юнацькі товариства, зокрема “Сокіл”, “Січ”, “Пласт”, а пізніше “Луг” були, за своєю суттю парамілітарними організаціями. Вони культивували фізичне виховання молоді й започаткували реалізацію ідеї створення новітнього українського війська [15, С.710]. Масові гімнастично-спортивні товариства стали основним підґрунтям для пробудження національної свідомості в добу чужоземного панування, для формування легіону УСС, згодом УГА, цієї героїчної і трагічної сторінки історії національно-визвольних змагань нашого народу 1918-1921рр. Вирішальну роль ці товариства відіграли й у створенні збройного підпілля ОУН, загонів самооборони (УНС), а пізніше відроджених українських збройних сил – УПА. Українські спортивні товариства були легальними організаціями, діяльність яких дозволяла окупаційна влада Польщі, Німеччини. Майже у всіх селах та містечках діяли спортивні товариства, які гуртували в своїх рядах свідому молодь, виховували її у національному дусі, фізично загартовували (особлива увага була спрямована на військово-прикладні види спорту). Одночасно із спортовими вправами молодь також проходила початковий військовий вишкіл. Спортовий рух був настільки потужний, що навіть органи безпеки німецького Рейху зрозуміли, що “ОУН Бандери під прикриттям спортивної діяльності проводить військову підготовку молоді, і всі молодіжні товариства виступають за “ідею незалежної Української держави” [3, С.281.]. Фізичний вишкіл серед свідомої української молоді в 20-40-х рр. проводився планомірно і постійно, відповідно до встановленої реальності змінювалися тільки його форми та організаційні структури. Фізична підготовка у поєднанні з ідеологічним і військовим вишколом мала чітку мету – підготувати молодь фізично та ідеологічно до боротьби за Українську державу.

Українські спортивні товариства 20- 30-х рр., спортивні організації часів німецької окупації, військово-фізичні вишколи самооборони та підпілля ОУН підготували кадри для Української Повстанської Армії. Надалі вишкіл продовжувався у вишкільних таборах для добровільців, старшинських та підстаршинських школах УПА, військових відділах Повстанської армії.

Переважна більшість бійців УПА та практично все керівництво ОУН і вище командування УПА ще у 20-30-х рр. брало активну участь у діяльності українських спортивних товариств «Сокіл», «Луг», «Пласт» та, очевидно, перенесли набутий там досвід виховання фізичного вишколу в старшинські та підстаршинські школи УПА, повстанчі школи [2, С.1-2.] . Отже, через школу патріотичного та військово-фізичного вишколу у певний час пройшла велика кількість майбутніх командирів та вояків УПА та збройного підпілля ОУН [8, С.73-74,87,93]. З певністю можна сказати про те, що українські спортивні товариства підготували основу для створення українських військових формувань і саме в них зародився гарту, набутому в них, стала можлива довготривала і героїчна боротьба Української Повстанської Армії.

Призовники, які приходили у навчальні чи бойові підрозділи УПА, пройшли, як правило, кількарічний підготовчий військово-фізичний та ідеологічний вишкіл. Вони були фізично загартовані, сильні, витривалі, мали знання та навички з військово-прикладних видів спорту, дисципліновані, вольові, звиклі діяти в колективі [10, С.18,23,60]. У вишкільних таборах та бойових підрозділах інструктори доповнювали їх навчання

практичними навичками зі зброєю у ході конкретних бойових завдань, але поруч із цим продовжувалася цілеспрямована і поглиблена фізична підготовка бійців. Зокрема, у всіх підрозділах обов'язково практикували такі засоби фізичного виховання як: 20-40-хвилинна ранкова руханка [4, С.119; 7, С.22; 1, С.16], гімнастика [14, Стр.11], впоряд [13, С.4,9], стрільби [13, С.1], бій на багнетах [13, С.1], плавання [1, С.106-107], кроси [1, С.16], рукопашний бій [1, С.16,69,83], фізичні навантаження під час виконання військових вправ, маршів, рейдів [7, С.102-105; 1, С.167] та господарських робіт, змагання між окремими підрозділами та спортивні ігри (проводились у святкові та вихідні дні) [1, С.69,71]. Діяльність УПА регламентували накази, настанови, інструкції, навчальні плани командування, у яких поряд з іншими завданнями входив фізичний вишкіл [13, С.71-73; 9, С.19; 5, С. 135; 13, С.71-72]. Друковані видання УПА публікували статті на вишкільні теми, у яких піднімали методичні питання військово-фізичного виховання [12, С.19,20]. У місцях тривалих постоїв споруджували майданчики для занять фізичними вправами [12, С.19,20]. Навчання були інколи настільки виснажливими, що командування дозволяло зменшувати фізичне навантаження для старших за віком курсантів [12, С.19, 20]. Закономірним явищем в УПА стало те, що колишні активні спортсмени та офіцери, які служили у німецькій, радянській, польській, чеській та інших європейських арміях виконували функції інструкторів із фізичного вишколу. Завдяки цьому фізична підготовка бійців УПА увібрала у себе кращі риси європейських спортивних і військових систем. Існували певні методичні засади фізичного виховання в УПА: заняття ділилися на підготовчу, основну та заключну частини, кожна з яких мала своє завдання; існувала класифікація вправ за групами, які виконувалися в певній послідовності, виокремлювали три різні темпи виконання вправ та ін. [7, С.22; 12, С.19, 20; 11, С.12]

Таким чином, у надзвичайно важких умовах, без жодної підтримки ззовні, на основі закладеної українськими спортовими товариствами, командуванням УПА створило систему фізичного вишколу, яка, увібравши європейський досвід, розробила свою оригінальну, ефективну та оптимальну для цих умов методику підготовки бійців і командирів. Завдяки цілеспрямованій фізичній підготовці стала можливою довготривала героїчна боротьба Української Повстанської Армії проти регулярних армій Німеччини, Радянського Союзу, Польщі у складних умовах партизанської війни протягом десятиріччя.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Борець Юрій. *За Україну, за її волю. Вид-во "Світ поліграфії": ТзОВ "Книгодрук", 1998.*
2. Дужий П. "Людина виняткового гарту" / *Ч. Шлях перемоги*.-№ 10. – 1993.
3. Косик В. *Україна і Німеччина у другій світовій війні. – Париж; Нью-Йорк, Львів, 1993.*
4. *Літопис Української Повстанської Армії. Т.4. Чорний ліс. Торонто, Вид-во Літопис УПА, 1979.*
5. *Літопис Української Повстанської Армії. Том 1. Книга перша. Волинь і Полісся: Німецька окупація. Торонто. Вид-во "Літопис УПА", 1978.*
6. Мороз Валентин. *Галицький спорт – джерело військового духу і доблесті // Спорт і національне відродження. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції "Спорт і національне відродження", присвяченої 120-літтю від дня народження професора Івана Боберського. 14-15 жовтня 1993 р. Ч.1. Львів.*
7. Хмель С.Ф. *Українська партизанка (з крайових матеріалів) / Шлях перемоги, Львів, 1994.*
8. Содоль П. *Українська Повстанча Армія, 1943-49. Довідник, Нью-Йорк, 1994.*
9. ЦДАВО України Ф. №57, Оп. №4, Спр. №342.
10. ЦДАВО України Ф.3836, Оп.1, Спр.11 *З'єднання західних груп Української повстанчої армії ("УПА – Захід")*
11. ЦДАВО України Ф.3838, Оп.1, Спр.8. *З'єднання Північних груп Української Повстанчої Армії ("УПА – Північ").*

12. ЦДАВО України Ф.№3836, Оп.№1, Спр.45.
13. ЦДАВО України, Ф.№3836, Оп.№1, Спр.30.
14. ЦДАВО України, Ф.№3836, Оп.№1, Спр.32.
15. Якимович Б. *Співпраця і взаємовідносини "Просвіти" з галицькими парамілітарними організаціями // МАРМА MUNDI: Збірник наукових праць на пошану Ярослава Дашкевича з нагоди його 70-річчя. – Львів; Київ; Нью-Йорк: Вид-во М.П.Коць, 1996.*

## MEANING, FORM AND METHODIC OF PHYSICAL PREPARATION IN UKRAINIAN REVOLT ARMY

ANDRIY HRECHANYUK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The command of the Ukrainian Revolt Army made all for conducting systematic physical training of the personnel. The system of physical training of the Ukrainian Revolt Army took the best of experience of the Ukrainian sport organizations.

## ОСОБЛИВОСТІ ГЕОГРАФІЇ, ХРОНОЛОГІЇ ТА ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ АТЛЕТИЧНИХ ІГОР У ПІВНІЧНОМУ ПРИЧОРНОМОР'І В АНТИЧНИЙ ПЕРІОД (на основі аналізу епіграфічних джерел)

ОКСАНА ГРЕЧАНЮК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Впродовж багатьох десятиліть привертають увагу людства олімпійські ідеали, які зародившись в античні часи не втратили своєї актуальності та популярності до сьогодні. Загальновідомо, що батьківщиною сучасного олімпізму є Стародавня Греція, що створила суспільство, органічною частиною якого було тілесне вдосконалення громадян. Але на сьогодні недостатньо дослідженим залишається той факт, що вже в античні часи, завдяки колонізації стародавніми греками прибережних земель багатьох морів, олімпійські традиції та ідеали поширюються далеко за межі Еллади і священні ігри стають невід'ємною частиною життя багатьох полісів на берегах Егейського, Середземного, Адріатичного та Чорного морів. Починаючи з VII століття до н.е. до кола давньогрецького світу долучаються українські землі у Північному Причорномор'ї. Найбільшими серед північнопричорноморських полісів були: Ольвія (поблизу сучасного Миколаєва), Херсонес (сучасний Севастополь), Пантікапей (сучасна Керч), Горгіппія (сучасна Анапа), Фанагорія (біля сучасного селища Сінне на Таманському півострові), Тіра (сучасний Білгород-Дністровський), Танаїс (біля сучасної станиці Недвигівської Ростовської області) та ін. Жерігаючи віру та звичаї своєї батьківщини північнопричорноморські греки-колоністи продовжували спортивні традиції своїх метрополій, тому агони стали невід'ємною частиною життя.

Нашою метою стало дослідження особливостей програми, географії поширення та хронології священних атлетичних ігор у грецьких колоніях Північного Причорномор'я у VI ст. до н.е.-IV ст. н.е. на основі вивчення епіграфічних джерел та аналізу новітньої вітчизняної та зарубіжної літератури з даної тематики.

Атлетичні ігри на північному березі Чорного моря в античні часи користувалися великою популярністю серед населення завдяки досить широкій і цікавій програмі.

Е. Рейш (1894) запропонував вдалу класифікацію агонів античного світу, поділяючи їх на три групи: гімнічні (ἀγῶνες γυμνικοί), гіппічні (ἀγῶνες ἵππικοί) та мусичні (ἀγῶνες μουσικοί) [9, Kol.837]. Такий поділ, хоча й досить умовний, все ж створює певну систему, що базується на показаннях древніх авторів [4, с. 565-566].