

1988 г.

21

СТУДЗЕНЯ

№ 3(1561)

Газета выдаецца з 1922 года.



БЕЛАРУСКИ УНІВЕРСИТЭТ

ОРГАН ПАРТКОМА, РЭКТАРАТА, КАМСАМОЛЬСКАГА І ПРАФСАЮЗНЫХ
КАМІТЭТАЎ БЕЛАРУСКАГА ОРДЭНА ПРАЦОУНАГА ЧЫРВОНАГА СЦЯГА
ДЗЯРЖАУНАГА УНІВЕРСИТЭТА ІМЯ У. І. ЛЕНІНА

БЕЛАРУСКИ УНІВЕРСИТЭТ

ТЭЛТАЙП

УЧОРА • СЁННЯ • ЗАТРА

АБ АСНОЎНЫХ НАПРАМКАХ

перабудовы работы мінскай абласной партыйнай арганізацыі расказаў на сустрэчы з камсамольскім актывам універсітэта першы сакратар Мінскага АК КПБ, член ЦК КПСС А. А. Малафееў. Потым ён падрабязна адказаў на пытанні прысутных.

У час наведвання універсітэта А. А. Малафееў пабыў на фізічным і гістарычным факультэтах, пазнаёміўся з экспанатамі музея гісторыі БДУ.

З. АЛЯКСАНДРАВА.

ВЫ ЖАДАЕЦЕ

на некаторы час стаць падарожнікамі? Калі так, то ў гэтым вам дапаможа прафсаюзны камітэт студэнтаў. Тут вы зможаце (калі звернецеся неадкладна) набыць пущыкі на турыстычныя паязды Мінск — Бранск — Разань — Варонеж — Арол — Мінск (з 3 да 8 лютага) і Мінск — Яраслаўль — Кастрама — Волагада — Вялікі Усцюг — Горкі — Мінск (з 31 студзеня да 7 лютага). Дадатковую кансультацыю атрымаеце, калі звернецеся ў студэнцкі прафком (п. 302 галоўнага корпусу).

А. МАКСІМАЎ.

ВЫСТАЎКА РАБОТ

маладых мастакоў адкрыта ў аўдыторыі 488 фізічнага корпусу БДУ. Галоўная крыніца натхнення аўтараў работ, размешчаных тут, — гісторыя роднай зямлі, прыгажосць яе краявідаў і мужнасць людзей.

Запрашаем усіх, хто цікавіцца мастацтвам і гісторыяй, наведаць выстаўку.

Л. КАВАЛЕНКА.

ВЫДАТНЫ АДПАЧЫНАК

у выхадныя дні — зарад бадзёрасці на ўвесь тыдзень. Дапамагчы атрымаць гэты зарад вам можа свята сучаснага бальнага танца «Зімовыя ўзоры-88», якое пройдзе ў Палацы культуры тэатральнага ўніверсітэта 16 і 17 студзеня. У яго праграме — урачыстае адкрыццё свята, камандны турнір па савецкіх, еўрапейскіх і лацінаамерыканскіх праграмах, асабістыя конкурсы па лацінаамерыканскай і еўрапейскай праграмах, а таксама паказальныя выступленні.

Ч. ВІКТАРАЎ.

РАХУНАК

№ 707

ПРАПАНОВА ПАДТРЫМАНА

РАХУНАК № 707. Вы ведаеце, для якой мэты ён? Адказваем: гэта рахунак Савета дзяржаўнага фонду імя У. І. Леніна. Студэнты ІV курса сёмай групы «б» падатока фізічнага факультэта пералічылі на яго 34 рублі. Рашэнне ўзнікла ў час звычайнай размовы. Якую дапамогу мы, будучыя педагогі, можам зараз аказаць дзецям? «А давайце з наступнай стипендыі збярэм грошы ў дзяржаўны фонд», — прапанавала камсорг групы Наталля Сыч. Ніхто з адзінаццаці камсамольцаў групы ад такой прапановы не адмовіўся...

У камсамольскім бюро фізфака ініцыятыву групы сустрэлі з адабрэннем. Гаворыць Леанід Марковіч:

— Прайшоў той час, калі бюро павінна было даваць групам усе парадны. Мы за тое, каб кожны камсомолец актыўна ўдзельнічаў у жыцці групы, курса, факультэта, універсітэта ў цэлым. Тады і вучоба будзе больш цікавай, і лепш запомніцца студэнцкія гады.

Унесена прапанова. Яе падтрымкі, новых ініцыятыў чакаем ад цябе, камсомолец.

Г. ШАЎЦОВА.

У РЕДАКЦЫЮ ЗА ДАПАМОГАЙ ЗВЯРНУЎСЯ ЧАЛАВЕК. ТАКОЕ ЗДРАЧЭЦЦА НЕ КОЖНЫ ДЗЕНЬ. НЕЙКІ СУР'ЕЗНЫ ВЫПАДАК ПРЫВЕЎ СТУДЭНТА ДА НАС. ЕН ПАГЛЯДЗЕЎ НА СУПРАЦОЎНІКАЎ РЕДАКЦЫІ ЗАСМУЧАНЫМІ ВАЧЫМА І ПРАМОВІЎ АДНО СЛОВА: «СЕСІЯ...». РАЗГУБЛЕНА, БАЯЗЛІВА. НЯЦЯЖКА ЗДАГАДАЦЦА: ЧАЛАВЕК СУСТРЭЎСЯ З СЕСІЯЙ УПЕРШЫНЮ.

МАНАЛОГ
РАЗГУБЛЕНАГА
ПЕРШАКУРСНІКА

Я ўжо студэнтка журфака. Журналістыкай захапляюся не так даўно. Займалася ў школьным публіцыстычным гуртку, была рэдактарам нацсценгазеты. Пісаць — любімая справа. Будучую сваю прафесію ўяўляю даволі цікавай, захапляючай, але ў той жа час вельмі цяжкай і адказнай.

Хвалюся зараз аб тым, каб атрымаць трывалыя веды. У гэтым, спадзяюся, дапаможа універсітэт.

З самага ранку ў нас лекцыі, потым бібліятэка, вечарам тэатры, канцэрты. Часу вольнага мала. І вось сесія, першая сесія... Неяк і боязна, і радасна.

Паглядзіш на старшакурснікаў: адзін кажа, што сесія — самы вольны час, другі за галаву бярэцца. Але ж усе мы нецярпліва чакаем гэтага адказнага моманту ў нашым студэнцкім жыцці. А пакуль — практычныя заняткі, семінары, залікі...

Мне і маім аднакурснікам падабаюцца лекцыі і семінары па гісторыі КПСС Сяргея Васільевіча Плужнікава, які вучыць нас сама-

стойна арыентавацца ў той або іншай сітуацыі. Ен часта

ГЭТА МЫ НЕ ПРАХОДЗІЛІ

гаворыць: «У чалавека можа быць дзве праўды, а ісціна павінна быць адна». Выкладчык умее падняць зацікаўленасць да свайго прадмета, засяродзіць увагу на хвалюючых нас пытаннях. Паноўму праходзіць і яго семінары. Групу (25 чалавек) мы падзялілі на 5 падгруп. У кожнай выбралі камандзіра, які павінен кіраваць сваёй групай і кантраляваць яе адказы. Атрымліваем асабістыя заданні. Адна група дае адказ на пастаўленае пытанне, другая — з'яўляецца першым апанентам (дапаўняе адказ першай), трэцяя — дапаўняе папярэдняю, чацвёртая рыхтуе сваё пытанне для першай групы, а пятая падводзіць вынік і выстаўляе адзнакі. Такі парадак правядзення семінараў мы з цікавасцю падтрымалі, а галоўнае — ніхто не бяздзейнічае, кожны мае матывіраваны выказаць сваю думку.

Пачаліся залікі, а з імі і мноства праблем: то часу не хапае, то патрэбную літара-

туру цяжка знайсці... А разам з гэтым слёзы і хваляванні. І ўсё па самай простае прычыне: мы яшчэ не ўмеем правільна размяркоўваць свой рабочы і вольны час...

Вось такая споведзь атрымалася ў аднаго з тых, хто да сесіі рыхтуецца старанней за ўсіх і хваляецца такса-

ма ў самай большай ступені. Першай на дапамогу прыйшла студэнтка пятага курса фізічнага факультэта Наталля МАЦКЕВІЧ.

— Што я магу параіць? Пажадана наведваць і канспектаваць (хаця б тэзісна) усе лекцыі. Каб не разгубіцца, вядзіце запісы не слова ў слова за выкладчыкам, а выдзяляючы з усёй тэмы галоўную думку, абавязкова занатоўвайце прыклады. Не думайце, што падручнік зможа замяніць канспект. Часцей за ўсё выкладчык імкнецца даць студэнтам тыя веды, якіх не знойдзеш у падручніках.

А наконце сесіі... Колькасць экзаменацыйных пытанняў трэба размяркоўваць на падрыхтоўчыя дні так, каб абавязкова заставаўся адзін дзень для паўтэрэння матэрыялу.

Напярэдадні ж экзамену раю самастойна (без выкладчыка) правесці кансультацыю з сябрамі.

Есць у пачынаючых, акрамя

СЕСІЯ

Галоўная мэта курса — навучыць студэнтаў з затратай мінімальнай колькасці часу адшукаць патрэбную літаратуру, навучыць правільна складаць бібліяграфічныя спісы да работ. Супрацоўнікі універсітэцкай бібліятэкі праводзяць кансультацыі з яе наведвальнікамі, асабліва вялікая ўвага ўдзяляецца першакурснікам. У зале бібліяграфічнага абслугоўвання і каталога, напрыклад, арганізавана выстаўка літаратуры «У дапамогу самастойнай работы», дзе можна знайсці шмат патрэбнага для сябе. Для першакурснікаў ёсць таксама цікавая літаратура: «Табэ, першакурснік» або «З чаго пачынаць» і інш.

Я задала загадчыцы даведчана-бібліяграфічнага аддзела бібліятэкі Таццяне Іванаўне Міцюхінай некалькі пытанняў наконце правядзення работы з першакурснікамі:

— Як часта звяртаюцца да Вас за дапамогай першакурснікі?

ШЛЯХІ ВЫПУСКНІКОЎ

ЛЕСЫ ЛЮДСКІЯ... Тамара Дрылёнак ніколі не думала, што пасля заканчэння фізічнага факультэта БДУ імя У. І. Леніна будзе працаваць у Лёзненскім райкоме камсомола. Але... жыццё ёсць жыццё.

Мы наведвалі адну гаспадарку за другой, і складвалася ўражанне, што ведае амаль кожны чалавек у раёне. Тамара паціскае плячыма:

— Нічога дзіўнага, я ж працую загадчыкам аргсектара.

У мінулым годзе Т. Дрылёнак узначальвала ўдарны камсамольскі атрад інтэнсіўнай працы. Будавалі жывёлагадоўчы комплекс у калгасе імя Фрунзе.

— Ведаеце, у гэтым калгасе разам з комплексам на беразе возера нараджаецца новая вёска. Тут падрыхтаваны велізарны фронт работ, спецыяльна для будаўнікоў адкрылі сталовую, інтэрнат. Вельмі хацелася б, каб і з нашага універсітэта прыехаў працаваць сюды хця б адзін будаўнічы атрад.

НА ЗДЫМКУ: былая студэнтка універсітэта, загадчыца арганізацыйнага сектара Лёзненскага райкома камсомола Тамара Дрылёнак.

Фота С. ПЛЫТКЕВІЧА.

— Вельмі часта. І трэба сказаць, з такімі пытаннямі, што, акрамя здзіўлення, нічога не застаецца. Не ўмеюць нават карыстацца алфавітнымі каталогамі. Але мы цярдліва праводзім індывідуальныя кансультацыі з кожным, дапамагем разабрацца.

— Як Вы лічыце, гэтыя гутаркі дзейсныя?

— Так, вынік вялікі. У нас ёсць многа літаратурных дапаможнікаў, спецыяльна адведзеных першакурснікам. Напрыклад, «Самастойная работа з кнігай», які дапамагае студэнту правільна падбраць літаратуру па тэме, і інш.

— Скажыце, да Ваших лекцый першакурснікі праяўляюць цікавасць?

— На мой погляд, нашы лекцыі не толькі цікавыя, але і карысныя. Таму ёсць зацікаўленасць у студэнтаў гістафака, якія сумленна наведваюць і практычныя заняткі, бо не забываюць, што ў далейшым даведзецца пісаць курсавыя работы, абараняць дыплом і трэба будзе мець справу з сур'ёзнай літаратурай.

Дарагі першакурснік, я думаю, сярод гэтых парад ты знойдзеш карысныя і для сябе.

Пачалася сесія. Што ж, як кажуць, ні пуху ні пер'я!

Л. БАНДАРЭНКА,
студэнтка І курса
факультэта журналістыкі.

ЯГО НЯМА з намі ўжо няпоўных восем гадоў. Жыццё У. Высоцкага скончылася ў тым раковым ліпені 1980 года. Але, як трапіла заўважыла Н. Крымава: «...лёс, які шырэі і больш яго жыцця, яшчэ толькі пачынаецца». І іменна таму ў дзень яго 50-годдзя, 25 студзеня гэтага года, як і раней, толькі больш святочна загучыць яго голас, а на магільнягуць тысячы кветак ад яго шматлікіх удзячных прыхільнікаў. І не будзе сілы, зноў і зноў слухаючы яго мужны, з надрывам голас не паверыць гэтым абяцаючым нам новую сустрэчу з ім радкам:

— Я, конечно, вернусь — весь в друзьях и мечтах...

Я, конечно, спою,

Я, конечно, спою — не пройдет и полгода...

І ён, як заўсёды, стрымае сваё абяцанне, працягваючы і зараз жыць з намі ў сваіх вершах і песнях, запаланаючы сваёй пранікнёнасцю і праўдай. Таму будзе ён развітвацца і сустракацца з намі зноў і зноў, ідучы па жыцці побач і дапамагаючы жыць.

РЭДКАЛЕГІЯ «БУ».

На серых хищников —

матерых и щенков.

Кричат загонщики, и лают псы до рвоты.

Кровь на снегу и пятна красные флажков.

Наши ноги и челюсти быстры.

Почему же, вожак, дай ответ —

Мы затравленно мчимся на выстрел

И не пробуем через запрет?

Волк не может, не должен иначе.

Вот кончается время мое.

Тот, которому я предназначен,

Улыбнулся — и поднял ружье...

Идет охота на волков. Идет охота!

* * *

Марине Влади.

Здесь лапы у елей дрожат на весу,

Здесь птицы щебечут тревожно.

Живешь в заколдованном

диком лесу,

Откуда уйти невозможно...

Пусть черемухи сохнут бельем

не ветру,

Пусть дождем опадают сирени —

Все равно я оттуда тебя заберу

Во дворец, где играют свирели...

Я НЕ ЛЮБЛЮ

Я не люблю фатального исхода,
От жизни никогда не устаю.
Я не люблю любое время года,
В которое болею или пью.

Я не люблю холодного цинизма.
В восторженность не верю, и еще —
Когда чужой мои читает письма,
Заглядывая мне через плечо.

Я не люблю, когда наполовину,
Или когда прервали разговор.
Я не люблю, когда стреляют в спину,
Я также против выстрелов в упор.

Я ненавижу сплетни в виде версий,
Червей сомнений, почестей иглу,
Или — когда все время

против шерсти,

Или — когда железом по стеклу.

Я не люблю уверенности сытой,
Уж лучше пусть откажут тормоза.
Досадно мне, коль слово

«честь» забыто

И коль в чести наветы за глаза.

Когда я вижу сломанные крылья —
Нет жалости во мне, и неспроста.
Я не люблю насилие и бессилие,
Вот только жаль распятого Христа.

Я не люблю себя, когда я трушу,
И не терплю, когда невинных быют.
Я не люблю, когда мне лезут в душу,
Тем более — когда в нее плюют.

Я не люблю манежи и арены:
На них миллион меняют по рублю, —
Пусть впереди большие перемены,
Я это никогда не полюблю.

1969

КОНИ

ПРИВЕРЕДЛИВЫЕ

Вдоль обрыва, по-над пропастью,

по самому краю

Я коней своих нагайкою стегая —

погоняю,

Что-то воздуха мне мало, ветер пью,

туман слотаю,

Чую с гибельным восторгом —

пропадаю! Пропадаю!

Чуть помедленнее, кони,

чуть помедленнее!

Вы тугую не слушайте плетть!

Но что-то кони мне попались

привередливые,

И дожить не успел,

мне допеть не успеть.

Я коней напою,

Я куплет допою, —

Хоть немного еще постою

на краю!..

Сгину я, меня пушинкой ураган

сметет с ладони,

И в саях меня галоном

повлекут по снегу утром.

Вы на шаг неторопливый перейдите,

мои кони!

Хоть немного, но продлите путь

к последнему приюту!

Чуть помедленнее, кони,

чуть помедленнее!

Не указчики вам кнут и плетть.

Но что-то кони мне попались

привередливые,

И дожить я не смог,

мне допеть не успеть.

Я коней напою,

Я куплет допою, —

Хоть немного еще постою

на краю!..

Мы успели — в гости к Богу

не бывает опозданий.

Что ж там ангелы поют такими

злыми голосами?

Или это колокольчик весь

зашелся от рыданий?

Или я кричу коням, чтоб не несли

так быстро сани?

Чуть помедленнее, кони,

чуть помедленнее!

Умоляю вас вскачь не лететь!

Но что-то кони мне попались

привередливые,

Коль дожить не успел,

так хотя бы допеть!

Я коней напою,

Я куплет допою, —

Хоть мгновение еще постою

на краю!..

1972 * * *

Когда я отпою и отыграю,

Чем кончу я, на чем — не угадать.

Но лишь одно наверняка я знаю —

Мне будет нехотеться умирать!

Посажен на лютую цепь почета,

И звенья славы мне не по зубам...

Эй! Кто стучит в дубовые ворота

Костяшками по кованым скобам?!

Ответа нет. Но там стоят, я знаю,

Кому не так страшны цепные псы, —

И вот над изгородью замечаю

Знакомый серп отточенной косы.

...Я перетру серебряный ошейник

И золотую цепь перегрызу,

Перемахну забор, ворвусь

в репейник,

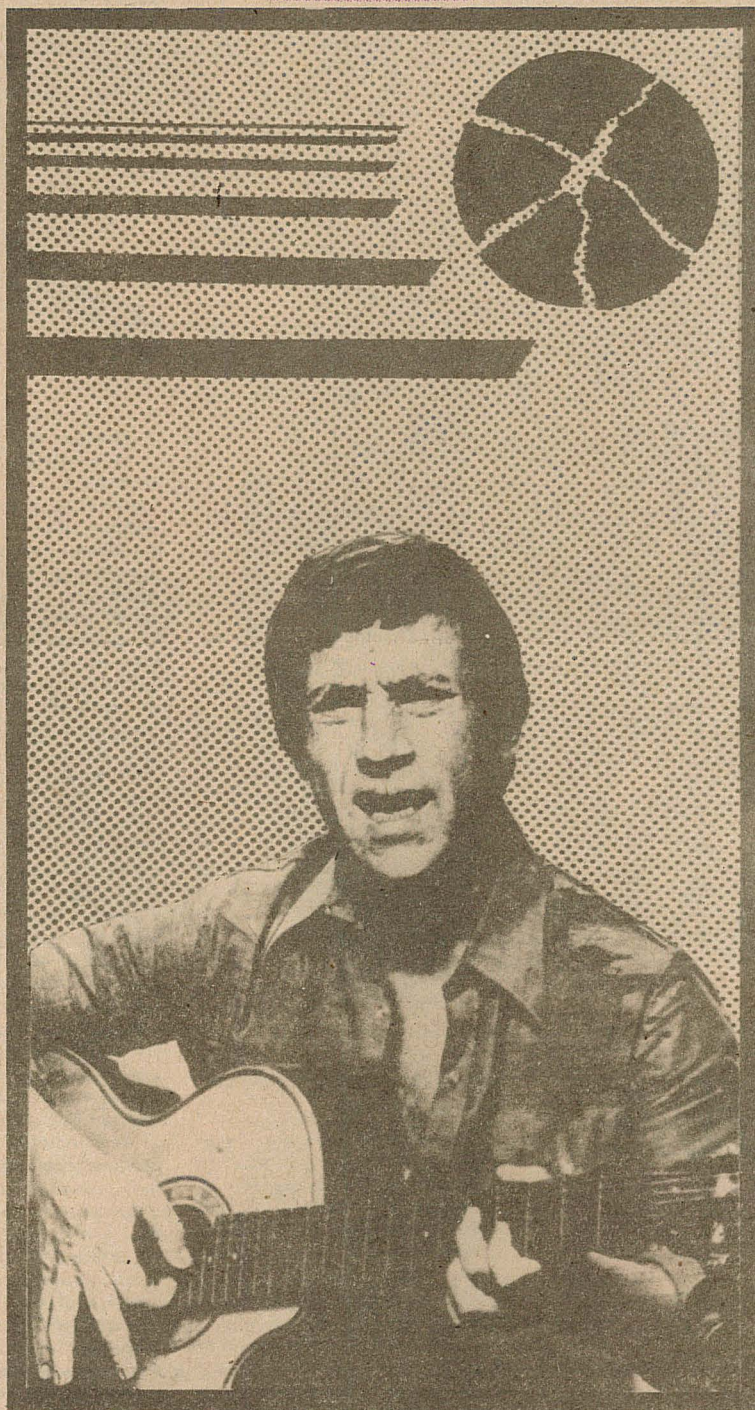
Порву бока — и выбегу в грозу!

1973.

УДАДЗІМІР

ВЫСОЦКІ:

«Я, КОНЕЧНО, ВЕРНУСЬ...»



И снизу лед, и сверху —

маюсь между,

пробить ли верх или

пробуравить низ?

Конечно, всплыть и не терять

надежды,

а там за дело в ожидании низ.

Лед надо мною — надломись и

тресни!

Я весь в поту, как пахарь от сохи.

Вернусь к тебе, как корабли

из песни,

все помня, даже старые стихи.

Мне меньше полувека —

сорок с лишним,

я жив,

двенадцать лет тобой и

господом храним.

Мне есть что спеть,

представ перед всевышним,

мне есть чем оправдаться

перед ним...

Июнь 1980

Публикация МАРИНЫ ВЛАДИ.

МАСКИ

Смеюсь навзрыд,

как у кривых зеркал,

меня, должно быть,

ловко разыграли:

крючки носов и до ушей оскал —

как на венецианском карнавале.

Что делать мне?

Бежать, да поскорей?

А может,

вместе с ними веселиться?

Надеюсь я — под маскою зверей

у многих человеческие лица.

Все в масках, париках — все,

как один.

Кто сказочен, а кто —

литературен.

Сосед мой справа —

грустный Арлекин,

другой — палач,

а каждый третий — дурень.

Я в хоровод вступаю хохоча,

но все-таки

мне неспокойно с ними, —

а вдруг кому-то маска палача

понравится и он ее не снимет?

Вдруг Арлекин навеки загрузит,

любуюсь сам

своим лицом печальным?

Что,

если дурень свой дурацкий вид

так и забудет на лице нормальном?

Вокруг меня смыкается кольцо,

меня хватают, вовлекают в пляску.

Так-так, мое обычное лицо

все остальные приняли за маску.

Петарды, конфетти!

Но все не так...

И маски на меня глядят с укором.

Они кричат, что я опять не в такт,

что наступаю на ноги партнерам.

Сменяются злые маски надо мной,

веселье — те начинают злиться,

за маской пряча,

словно за стеной,

свои людские подлинные лица.

За музами гоняюсь по пятам,

но ни одну не попрошу открыться:

что, если маски сброшены, а там

все те же полумаски-полулица?

Я в тайну масок все-таки проник.

Уверен я, что мой анализ точен:

и маска равнодушья у иных —

защита от плевков и от пощечин.

Как доброго лица не прозевать,

как честных угадать

наверняка мне?

Они решили маски надевать,

чтоб не разбить свое лицо о камни.

БРАТСКИЕ МОГИЛЫ

На братских могилах не ставят

крестов,

И вдовы на них не рыдают,

К ним кто-то приносит букеты

цветов

И Вечный огонь зажигает.

Здесь раньше вставала земля

на дыбы,

А нынче — гранитные плиты.

Здесь нет ни одной

персональной судьбы.

Все судьбы в единую слиты.

А в Вечном огне видишь

вспыхнувший танк,

Горящие русские хаты,

Горящий Смоленск и горящий

рейхстаг.

Горящее сердце солдата.

У братских могил нет

заплаканных вдов,

Сюда ходят люди покрепче.

На братских могилах не ставят

крестов,

Но разве от этого легче?

1964—1965.

ПЕСНЯ О ЗЕМЛЕ

Кто сказал: «Все сгорело дотла,

Больше в Землю не бросите семян?!

Кто сказал, что Земля умерла?

Нет! — она затаилась на время.

Материнства не взять у Земли,

Не отнять, как не вычерпать моря.

Кто поверил, что Землю сожгли?

Нет! — она почернела от горя.

Как разрезы, траншеи легли,

И воронки, как раны, зияют.

Обнаженные нервы Земли

Неземное страдание знают.

Она вынесет все, переждет.

Не записывай Землю в калеки!

Кто сказал, что Земля не поет,

Что она замолчала навеки?

Нет! Звенит она, стоны глуша,

Изо всех своих ран, из отдушин.

Ведь Земля — это наша душа,

Сапогами не вытоптать душу!

Кто поверил, что Землю сожгли?

Нет! — она затаилась на время.

1969

ОХОТА
НА ВОЛКОВ

Рвусь из сил и из всех сухожилий.

Но сегодня — опять, как вчера, —

Обложили меня! Обложили!

Гонят весело на номера!

ДЛЯ ЦЯБЕ

ТОЛЬКИ
ДЛЯ
ЮНАКОУ

ТОЛЬКИ
ДЛЯ
ДЗЯУЧАТ

- * ДЛЯ ТЫХ, КАМУ ЗАЎСЕДЫ ГОРАЧА, НАВАТ У МАРОЗ.
- * ДЛЯ ТЫХ, КАГО ПРЫВАБЛЯЕ АРЫГІНАЛЬНЫ СТЫЛЬ АДЗЕННЯ.
- * ДЛЯ ТЫХ, ХТО ЦЭНІЦЬ У РЭЧАХ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАСЦЬ.
- * ДЛЯ ТЫХ, ХТО ХОЧА НА ШТО-НЕБУДЗЬ ПЕРАКЛЮЧЫЦА У ЧАС СЕСІІ, КАБ ТРОХІ АДПАЧЫЦЬ.
- * ДЛЯ ТЫХ, ХТО ЛЮБІЦЬ І УМЕЕ ВЯЗАЦЬ.

ПАРАДА

ПРАПАНУЕМ вам шапачку і пальчаткі да яе. Апісанне ўзята з нямецкага часопіса «Für dich» («Для цябе»), перакладае дапамагла А. САУЧЫК.
Матэрыял: каля 150 г паўшэрсці.
Пруткі № 2,5 і кругавыя пруткі № 2,5.
Узор вязкі:

- 1 вочка правае, адно вочка левае па кругу.
- І круг: прарабіць правае вочка, левае вочка зняць з накідам;
- II круг: вочка з накідам прарабіць левай, правае вочка зняць з накідам;
- III круг: правае вочка прарабіць з накідам, левае вочка з накідам зняць.
- II і III кругі бесперапынна паўтараць.

ШАПАЧКА

Набраць 80 вочак (адпаведна аб'ёму галавы) і вязаць кругі па ўзору. Праз 25 см асноўнай вязкі працягваць вязаць рызінкай (1 вочка правае, 1 вочка левае).

Праз 3 см раздзяліць выраб на восем аднолькавых частак і раўнамерна закрываць па 2 вочкі ў пачатку кожнай часткі.

Праз 1 см яшчэ раз закрываць па два вочкі.

64 вочкі, якія засталіся, вязаць 10 см. Потым вочкі закрываць.

ПАЛЬЧАТКІ

Набраць 45 вочак. Вязаць па крузе рызінкай (1 правае, 1 левае). Праз 7 см пачаць вязаць хустачнай вязкай. Праз

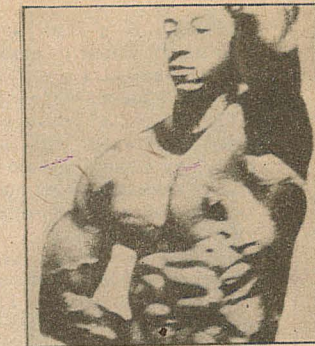
наступныя 4 см у тым месцы, дзе будзе вялікі палец, восем вочак замацаваць шпількай. У наступным крузе прывабіць зноў 8 вочак, яшчэ вязаць 6 см. Для астатніх пальцаў вочкі зноў замацаваць на чатырох шпільках: для ўказальнага пальца — 12 вочак, для іншых — па 11. Кожны палец прарабіць асобна.

Для вялікага пальца закрываць 8 вочак адкрыць, астатнія дзесяць дабраць па крузе і вязаць правымі 4 см, вочкі закрываць. Зняць са шпількі на ўказальным пальцы 12 вочак і 1 вочка са шпількі для сярэдняга пальца (=13 вочак), прарабіць 3,5 см па крузе, вочкі закрываць. Астатнія пальцы вязаць аналагічна.

ЗА АПОШНІ час цікавасць да ізаметрычных практыкаванняў значна ўзрасла. Чытачы хочучы ведаць, як ізаметрычныя практыкаванні развіваюць сілу, чым яны адрозніваюцца ад дынамічных, што патрэбна для заняткаў.

ЛЯ РАЗВІЦЦЯ мускулатуры мы звычайна карыстаемся дынамічнымі практыкаваннямі, такімі, пры выкананні якіх скарачэнне мышцаў спалучаецца з іх напружаннем. Напрыклад, у выпраўленай уніз руцэ чалавека 5-кілаграмовая гантэль. Дастаткова сагнуць руку да пляча і двухгаловае мышца пляча (біцэпс) напружваецца, а гантэль перамяшчаецца па дузе ад бядра да пляча. Пераадольваючы супраціўленне гантэлі, мышачныя канцы збліжаюцца, мышца ўкарачваецца і патаўшчаецца, прымушаючы рухацца гантэль у патрэбным напрамку. Трэба толькі разгнуць руку (вярнуцца ў зыходнае становішча) і мышца расслабляецца, падаўжаецца, прымаючы першачарговую пачынаючы.

Бясспрэчна, дынамічныя практыкаванні — магутны



вінна быць не больш за шэсць секунд.

Акрамя гэтага, пры такой гімнастыцы, калі не выка-

ІЗАМЕТРЫЧНАЯ ГІМНАСТЫКА



рыстоўваць практыкаванні на расслабленне і не рабіць самамасажу, здольнасць мышцаў да расслаблення зніжаецца, страчваецца іх эластычнасць. І яшчэ: калі ўвесь час выконваць практыкаванні з крайнім напружаннем, то можна страціць пачуццё на-

грузкі і потым будзе цяжка вызначыць велічыню развіваемых намаганняў.

Таму вельмі важна чаргаваць віды практыкаванняў, а таксама велічыню напружання. Пачуццё велічыні нагрукі прыходзіць у працесе доўгай трэніроўкі і з'яўляецца вельмі каштоўнай якасцю, таму што ў залежнасці ад будучай работы цэнтральная нервовая сістэма пасылае патрэбнай сілы імпульсы ў працуючыя мышцы. Пачуццё вагі добра развіта ў цяжкаатлетаў.

Патрэбна памятаць, што пры вельмі вялікіх намаганнях, якія прыкладваюцца да нерухомага аб'екта, без адпаведнай падрыхтоўкі могуць быць траўмы мышцаў і звязак.

Для заняткаў ізаметрычнымі практыкаваннямі могуць быць выкарыстаны кукоск вяртальні, металічны трос, палка, стол, сцяна, табуретка і інш. Комплекс павінен складацца з 4—6 практыкаванняў для розных мышачных груп.

Зразумела, што самі па сабе ізаметрычныя практыкаванні не з'яўляюцца ўніверсальным сродкам, бо акрамя сілы кожнаму чалавеку патрэбна хуткасць, выносливасць, таму заняткі ізаметрычнымі практыкаваннямі павінны спалучацца з дынамічнымі. Тады гэта прынесе найбольшую карысць.

І вось яшчэ пра што патрэбна абавязкова сказаць. Перш чым прыступіць да заняткаў, неабходна прайсці медыцынскі агляд. Пры паяўленні галаўных боляў, павышэнні крывянага ціску, пагоршэнні самаадчування неабходна неадкладна спыніць заняткі і звярнуцца да ўрача.

У наступных выпусках «для юнакоў» мы дадзім найбольш даступны і распаўсюджаныя практыкаванні для заняткаў ізаметрычнай гімнастыкай у дамашніх умовах.

ры. Такі рэжым работы называецца дынамічным.

Ізаметрычны рэжым, у адваротнае ад дынамічнага, характарызуецца развіццём напружання ў мышцы пры ранейшай яе даўжыні (пры адсутнасці скарачэння). Напрыклад, гімнаст трымае вугал у вісе на перакладзіне ці ва ўпоры на брусах, гарызантальны віс спераду ці ззаду на перакладзіне, стойку на кісцях і г. д. Гэта першая група ізаметрычных ці статычных практыкаванняў, якія выконваюцца з уласнай вагой. Тут ступень напружання залежыць ад віду практыкавання і часу, на працягу якога гімнаст выконвае яго.

Да другой групы можна аднесці практыкаванні, якія выконваюцца з невялікімі абцяжарваннямі і патрабуюць значнага напружання. Напрыклад, вы ўтрымліваеце ў сагнутай пад прамым вуглом руцэ гіру вагой 20 кг (тулава і ногі выпраўлены) або 10-кілаграмовыя гантэлі ў выпраўленых у бакі руках.

Але ёсць і іншая група практыкаванняў, выкананне якіх звязана з крайнім напружаннем. Напрыклад, вы са становішча паўпрывяду намаганнем ног, тулава хоць падняць рыф штангі, замацаваны ў спецыяльным станку, або, наматаўшы на кісці рук тоўсты канат, спрабуюце разарваць яго. Нагледзячы на крайняе напружанне, вы не можаце выпраміць ногі і тулава і разарваць канат.

Вучоныя многіх краін зацікавіла пытанне: ці можна з дапамогай ізаметрычных практыкаванняў павялічыць сілу? Першыя даследаванні праведзены яшчэ ў 20-я гады нашага стагоддзя, але найбольш інтэнсіўныя пошукі вядуцца ў пасляваенныя гады. Вынікі даследаванняў паказалі, што штодзённае выкананне невялікай колькасці практыкаванняў для розных мышачных груп вядзе да павелічэння сілы мышцаў. Могуць спытаць: навошта нам ізаметрыя? Магчыма, існуючы метады развіцця сілы ўстарэў?

сродак не толькі для развіцця сілы, хуткасці, спрыту, агульнай і спецыяльнай выносливасці, але і для фарміравання і ўдасканалення навыку. Метады, якія мы выкарыстоўваем для развіцця сілы, звязаны з вялікай работай, тратай энергіі і часу. Заняткі ізаметрыяй не патрабуюць такога вялікага аб'ёму работы, для іх дастаткова ўсяго 15—30 минут.

Але найбольш важнай перавагай ізаметрычнага рэжыму заняткаў з'яўляецца тое, што за адзін і той жа час — 4—6 секунд — працягласць напружання мышцы значна большая, чым пры выкананні дынамічных практыкаванняў.

Патрэбна ўлічыць, што ізаметрычныя практыкаванні выконваюцца на ўдыху, з затрымкай дыхання; гэта робіць цяжкую работу сэрца і лёгкіх. Таму працягласць кожнага практыкавання па-

ведніка, увагу раптоўна прыцягвае вось гэта:

Кааператыву «Белая Русь» пры вытворчым аб'яднанні «Праца» (вул. Каралёва, 26, тэлефон 20-11-80) — пашыў мадэльнага абутку;

Кааператыву «Тэкстыльшчык» пры тонкаасуночным аб'яднанні (вул. Сямёнава, 22) — пашыў абутку.

Можа варта звярнуцца да іх?

А пакуль магу табе прапанаваць боты ў модным стылі «вестэрн»... зрабіць сваімі рукамі.

А ну, вазьмі крэсла, злезь на антрэсоль — нічога цікавага не бачыш? А ці няма ў цябе скураных чорных ботаў ды яшчэ на нізкім абцасе? Што? Яны зусім старыя ўжо? А ты паспрабуй збоку на ўсю даўжыню халавы прышыць ці замацаваць клёпкам і скураную палоску з махорай. А ўверсе халавы клёпкам і зрабі які-небудзь нахлест ўзор. Засталося начысціць — і ў цябе новыя, арыгінальныя, а галоўнае, вельмі модныя боты.

Алена ВІХРОВА.

ПАРАДА

МОДА
СВАІМІ
РУКАМІ

МОЖА АКАЗАЦА СЛУШНАЙ ДЛЯ ТЫХ, ХТО ЛАМАЕ ГАЛАВУ, ДЗЕ УЗЯЦЬ НОВЫЯ БОТЫ. ТАК, З БОТАМІ НАЗІРАЕЦЦА АСАБЛІВА СКЛАДАНАЕ СТАНОВІШЧА. ПРА ІМПАРТНЫЯ МЫ УЖО ЗАБЫЛІСЯ МАРЫЦЬ, НАМ — ХОЦЬ ЯКІЯ-НЕБУДЗЬ АЛЕ І ЯКІЯ-НЕБУДЗЬ КУПІЦЬ ТАКСАМА НЯПРОСТА. НАВАТ КАЛІ І

БАЧЫШ ІХ У ЦУМЕ, ГУМЕ ЦІ ФІРМЕННЫМ МАГАЗІНЕ «ПРАМЬ» ВЯДОМА: ТО РАЗМЕР НЕ ПАДЫХОДЗІЦЬ, ТО НЕДАВЕР ПЕРАШКАДЖАЕ, ТО... ХОЧАЦЦА ЧАГО-НЕБУДЗЬ БОЛЬШ АРЫГІНАЛЬНАГА — МЫ Ж МАЛАДЫЯ!

ПАРАДА мной брашурка пад назвай «Кааператывы». Перагортваю старонкі да-

БЕЛАРУСКИ
УНИВЕРСИТЕТ

Цана 2 кап.
Мінская паліграфічная фабрыка
«Чырвоная зорка» МВПА
імя Я. Коласа.
21 студзеня 1988 г.



220080, Мінск-80, УНІВЕРСИТЕЦКІ ГАРАДОК, ВУЛ. БАБРУЙСКАЯ, 9, ПАВЕРХ 4, ПАКОІ 74-75.
ТЭЛЕФОН 20-68-27.

В. а. рэдактара
З. А. АЛЯШКЕВІЧ.