

ПРОЛЕТАРІ ВСІХ КРАЇН, ЄДНАЙТЕСЯ!

# Молодий Комуніст

КОМУНІСТИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ДІДІ ЖОВТЯ

Орган Кіровоградського обкому ЛКСМУ (МДС)

Виходить в 5 грудня  
1990 року

№ 47 (4126).

СЕРЕДА

7

ЛИСТОПАДА  
1990 р.

Ціна 8 коп.

Юнаки і дівчата! Ваша енергія, розум — конче потрібні справі розбудови Української держави. Не дайте вести себе в оману антикомуністам, націонал-екстремістам!



Комсомольці! Будьте вірними ідеалам Жовтня, не дозволяйте шельмувати історію Батьківщини, справу батьків і дідів. Беріть активну участь в оновленні суспільства!

Із Закликів Політбюро ЦК Компартії України до 73-ї річниці Великої Жовтневої соціалістичної революції.











# ЩО ТАКЕ ПЛАСТ?

Глибока духовна криза нашого суспільства стимулювала пошуки виходу з неї. Як врятувати людину? Як подолати бездуховність? Як виховати патріота? Ці та інші запитання повернули нас до переосмислення духовних скарбів нашого народу, здобутків минулих поколінь. Зневірені в ідеалах молодіжних і дитячих комуністичних організацій, наші юні сучасники зацікавилися Пластом, як українською скаутською організацією.

Заглиблюючись в осмислення пластової ідеї, доходимо до витоків скаутингу, що допомагає зрозуміти Пласт як його український національний різновид. Засновником скаутського руху визнається англієць Роберт Бейден-Пауел. Основна мета скаутингу — розвивати задатки юнаків та дівчат на користь батьківщини і самої людини — безперечно, не оригінальна. Хто не замислювався над проблемами виховання нової людини? Скільки вже було писано-переписано про них?

Оригінальність скаутингу в іншому — в методах досягнення цієї ідеї, що становлять Велику Гру. За словами одного з теоретиків Пласту Юрія Старосольського, Велика Гра «виховує добрих громадян і щасливих людей».

«Скаут» у перекладі з англійської означає «розвідник». У різних народів члени подібних організацій називались по-різному (у німців — пфадфіндерами, цебто «шукачами стежок», у поляків — гарцежами тощо). Українське «пластун» веде родовід від кубанських козаків, які називали так тих, хто вистежував ворога у прикордонних болотах.

Пластовим гербом є український національний герб — Тризуб, що гармонійно вплітається у білу трилисту лілею. Опікуном Пласту вважається святий Юрій, якого ще середньовічні рицарі прийняли за свого патрона.

При зустрічі пластунів вітаються словом «Скобі!». У назві цього орґа, що живе над великими водами, переплетені початкові літери чотирьох слів «сильно», «красно», «кобе-режно» «бистро». кожне з яких має свої символи (дубовий листок, хетяг калини, мухомор і блискавка).

Вітаються пластунів, подаючи одне одному ліву руку. Таким чином, вони визнають себе побратимами, прихильниками однієї ідеї, спільного способу життя.

Зародження Пласту сягає осені 1911-го і пов'язане з іменами Петра Франка й Івана Чмоли. Наступного року Олександр Тисовський почав засновувати курені пластунів, що називались відділами звідунів. На Наддніпрянській Україні намагання розпочати пластовий рух зазнали невдачі через утиски царських властей.

Пластунів вписали не одну яскраву сторінку в історію часів першої світової війни і революційної боротьби за неза-

лежну Українську державу. Вихованці Пласту за покликом серця стали в ряди Українських Січових Стрільців. Після першої світової війни на Західній Україні Пласт відновив свою діяльність як секція Українського товариства охорони дітей та опіки над молоддю і почав видавати свій журнал «Молоде життя». У 1924 році відбувся Верховний пластовий з'їзд. Він обрав Верховну раду на чолі з Олександром Тисовським і Верховну пластову команду під проводом Северина Левицького. Великим приятелем Пласту був митрополит Андрей Шептицький.

Окупаційний польський уряд, наляканий широким розвитком пластового руху, 26 вересня 1930 року вирішив його заборонити.

Ідея пластунства не вмерла. Вона відроджувалась під іншими назвами на землях, окупованих Польщею, («Українське гігієнічне товариство», туристське товариство «Плай», «Доріст рідної школи» тощо), заявила про себе в Закарпатській Україні, заіскрилась у часи воєнного лихоліття під назвою «Виховна спільнота української молоді». Вже після війни український Пласт воскрес... в діаспорі.

1989 рік може з повним правом вважатись роком другого народження Пласту на українських землях. До цього чимало спричинився академік Ігор Юхновський.

З того часу ідея пластунів охоплювала нові й нові групи молоді. Під керівництвом Олександра Криськіва почали готуватись виховники. Вони проходили не лише спортивний вишкіл. Майбутні ватажки молоді ґрунтовно вивчали історію українського народу і його культури, географію України і релігіознавство, а також ідеологію і традицію Пласту. Мета полягала в тому, аби дати молоді цілісне уявлення про рідну батьківщину як велику європейську державу із славною історією, що упродовж цілих десятиріч паплюжилась на користь культів і культивів.

Наступний етап — травень нинішнього року. У Брюховичах була проведена обласна конференція Пласту. На ній були присутні представники з інших областей України, що дало змогу сформуувати Координаційну підготовчу раду для скликання республіканського установчого з'їзду молодіжної просвітницько-спортивної організації Пласт. У складі ради — представники Львівської, Волинської, Закарпатської, Тернопільської і Донецької областей та міста Києва. Склад ради буде поповнюватись за рахунок представників з інших областей України. Мета ради — підготувати статут республіканської організації для прийняття на з'їзді, який маємо намір провести восени.

Популярність пластунства на наших землях радує і водночас хвилює, бо таїть у собі небезпеку знецінення самої

пластової ідеї. Тут ми не можемо тішатись розмахом, бо в такому випадку не маємо гарантії проти втрати суті. Адже пластовий стиль життя — це не лише зовнішня поведінка, а насамперед віддзеркалення рівня самовдосконалення юнака чи дівчини, що залишається на ціле життя.

Не можемо не бачити того, що від часу вимушеного припинення пластунства на нашій землі минуло цілих шістдесят років, внаслідок чого був перерваний зв'язок поколінь. Як надолужити втрачене? Гадаю, тут є достатні можливості.

По-перше, вивчення літератури про пластове життя. Голод на книжки про Пласт дещо вгамовується. Статут Львівської міської пластової організації дає загальне уявлення про мету Пласту і способи її досягнення. Нині цей статут широко відомий як на Львівщині, так і в ряді інших областей України.

Критика Пласту з неосталінських позицій за своїми наслідками нагадує наслідки критики Руху. Як і Рух, Пласт вийшов переможцем у цій нерівній боротьбі.

Ідею пластування пронизує міжнародний скаутський клич: «Будь готовий!». Не лякаймося, комуністична піонерська організація привласнила його, перекутивши саму суть першооснови. А вона зводиться до того, аби дати людуству і рідному народові людину обов'язку, яка вкладає хоч би одну цеглину до будови Великого Завтра, будови справедливо-го миру між людьми.

Перед пластуном стоять три головних обов'язки. Вони висловлені у пластовій присязі: «Присягаюсь своєю честю, що робитиму все, що в моїй силі, щоб:

бути вірним Богові й Україні, помагати іншим, жити за пластовим законом і слухатись пластового проводу».

Отже, пластуном має право стати лише той, хто визнає християнські моральні цінності, що впродовж більш ніж тисячоліття плекались нашим народом ще з княжих часів. Такі цінності допомагають поєднати особисте життя і щастя інших людей, бути вірним Україні не на словах, а своїми ділами. З цього випливає активний, чинний патріотизм пластуна як громадянина України, що, навіть ставши членом якоїсь партії, ніколи не дасть втягнутись у нечесну партійну боротьбу. Тут цілком очевидна несумісність ідеї пластунства, як і скаутингу взагалі, з радянською піонерською організацією, що цілі десятиріччя пропалагувала як ідеал Павлика Морозова, котрий готовий потоптати найсвятіші почуття людини до власного батька.

Пласт не є молодіжною організацією якоїсь партії. Пласт — структура позапартійна, що аж ніяк не заперечує його вихованцям працювати у майбутньому в тій політичній

партії, яка бореться чесними методами за інтереси свого народу.

Український Пласт як органічна частина світового братерства скаутів втілює єдність національного, міжнародного й універсального характеру. Таке братерство показує, наскільки брехливі силкування партократів зобразити Пласт як воєнізовану фашистську організацію.

Гаслом практичного життя для пластуна є альтруїзм. Його суть сформульована в Пластовому законі: «Пластун є справедливий, чемний, братерський і приятельський, корисний у ставленні для інших». Альтруїзм втілюється в ідеї щоденного доброго діла.

На відміну від казенного виховання «нovoї людини» пластун чинить добрі діла не за примусом, а за власною волею. В цьому суть скаутського виховного шляху: від особистості — до ближніх, до батьківщини, до Бога; в цьому полягає гармонійність пластової системи. Роберт Бейден-Пауел заповідав: «Я вірю, що Бог посилає нас на цей світ, щоб ми були щасливі й тішилися життям. Але щастя не приходить з багатством, з успіхом у кар'єрі і не полягає в пус-тому самовдоволенні. Одним з кроків до щастя є здоров'я і фізична сила; вона дасть Вам, юнакам, можливість бути корисними...». Без здоров'я нема щастя, чинної служби Батьківщини, повноцінного відчуття краси життя і єдності з природою. Пластова гра — життєрадісність, щастя у гармонії з Богом, задоволення від виконаного обов'язку.

Система виховання у Пласті повністю відповідає класичній формулі: «У здоровому тілі — здоровий дух». Щоб бути здоровим, пластун повинен утримуватись від куріння, алкоголю та наркотиків. Сам спосіб життя пластуна не допускає навіть бажання вдаватись до цих ворогів здоров'я.

Найвища мета Пласту — Велике Завтра, а безпосередня мета — вихована людина. Пласт виховує не культ особи, а культ особистості як якості людини. До моральних рис такої людини належать: чесність, лицарство, самодовір'я, відвага, життєрадісність, чистота думки, релігійність, повага до інших, самоповага і вірність.

Пластові традиції мають особливе значення для нашого часу, коли йдеться про подолання у виховній роботі стереотипів, які нав'язані адміністративно-командною системою Пласт — це організація, яка витримала перевірку часом. Вона відроджується у наші дні, коли штучно створені молодіжні організації показали свою нежиттєздатність.

Олег ГРИНІВ.

За матеріалами львівської молодіжної газети «Молода Галчина», № 125 від 18 жовтня ц. р. Друкується із скороченнями.

Сторінка для учнів шкіл, ПТУ, техніцив, студентів та педагогів



# В КАЙДАНАХ — ДО РИНКУ?

ЗАПИТАННЯ  
ТЕОРЕТИКОВІ

**Відповідає кандидат економічних наук, завідувач кафедри політекономії Кіровоградського педінституту Анатолій Дмитрович РЕВЕНКО.**

**— То що ж таке насправді ринок?**

— Якщо перевести це питання з економічної на звичайну мову, то можна сказати, що ринок — це система економічних відносин між покупцями і продавцями.

**— Регульований ринок. Чи не продовження це так званої планової со-**

**ціалістичної економіки центру?**

— Основою економічних відносин є економічна свобода суб'єктів. Тобто і покупець, і продавець повинні бути вільними у своїх діях. Свобода для продавця (це можуть бути окремі люди, підприємства, колгоспи) проявляється в тому, що, виходячи з власного економічного інтересу, вони виробляють, що хочуть, скільки хочуть і продають по цінах, які складаються при певному співвідношенні попиту і пропозиції.

Свобода для покупця,

а в його особі можуть бути вищезазначені суб'єкти, полягає в можливості і в праві вибору купувати той чи інший товар в того чи іншого виробника, що може бути зумовлено лише купівельною спроможністю покупця. Виходячи з цього, пряме регулювання ринку неможливе. Але можливе непряме, яке зводиться до податкової і структурної політики держави, що досить розповсюджені в цивілізованих країнах. Проте намагання центру орієнтувати свої дії і суспільну думку саме на регулювання ринкових процесів не може не насторожувати. Бо знову ж таки призведе до права центру встановлювати ціни, об'єми виробництва, а це вже не має нічого спільного з ринком.

— Якщо прочитати «Словник політекономії» [М.: Політвидав, 1983], то, виявляється, при переході до нормального ринку нам загрожують антагоністичні протиріччя, криза збуту, ринок робочої сили і т. ін. Тобто нам «не світить» підвищення ефективності суспільного ви-

**робництва та зростання благополуччя трудящих!**

— Загалом-то протиріччя — це двигуни суспільного прогресу. А в ринковій економіці однією з найважливіших суперечностей є протиріччя між виробництвом і споживанням, причому головною проблемою є реалізація чи збут товарів. Дивлячись на порожні прилавки наших магазинів, можемо бути спокійними в тому, що цей пережиток капіталізму нам не загрожує. Інша справа, коли мова йде про підвищення ефективності виробництва і добробут наших людей. Реальна дійсність свідчить про надзвичайно низьку ефективність планово-командної економіки і дивовижні здобутки західної економічної моделі, що ґрунтується на ринковій конкуренції. Тому не директивний план, а потреби суспільства, чи споживачів, здорове суперництво між виробниками — ось рушійні сили, які здатні вивести нашу економіку з кризи.

— Коли Україна матиме все необхідне! Скажі-

**мо, Польща йшла до ринку близько 10 років. Ваш прогноз для України!**

— Україна і так має все необхідне. Щорічно Україна виробляє на душу населення приблизно: пшениці — 1000 кг, м'яса — 155 кг, цукру — 118 кг.

Таким показником можуть похиздрити найрозвинутіші країни світу. Та коли ми подивимось на рівень споживання в Україні, то виявляється, що пшениці припадає на душу населення — 140 кг, м'яса — 68 кг, цукру — 49,7 кг.

Таким чином економічний потенціал республіки цілком достатній для того, щоб з найменшими втратами ми відчинили двері до ринку. Проте державний устрій СРСР і економічна система, що склалась, стають тими кайданами, не скинувши яких, ми не переступимо поріг до ринкової хати.

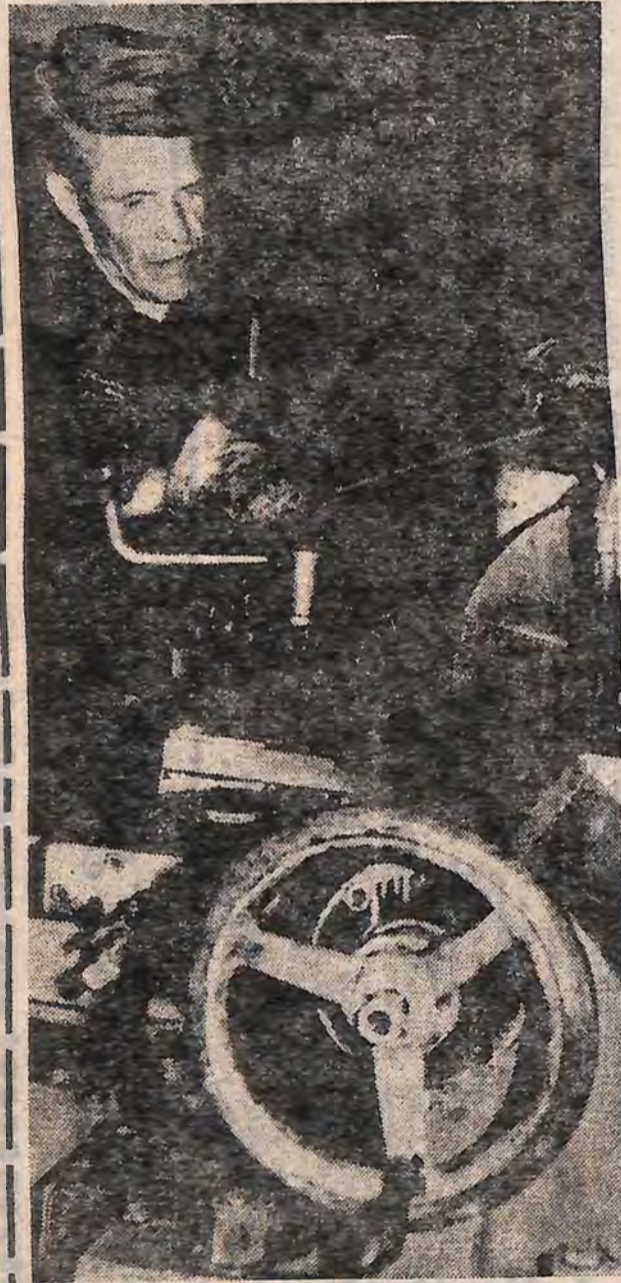
Звідси висновок. Досягнення реального політичного і економічного суверенітету для України — найперший крок і наймогутніший стимул впровадження ринкових відносин. Без цього до-

**роги до ринку для нас немає.**

— Що буде з найменш соціально захищеною категорією — нашою молоддю? Молоді люди входять у життя голі й босі, якщо не допомагають батьки. Все буде дорожчати — і товари, і житло... На мою думку, безробіття найбільше позначиться на молодих. Що дасть ринкова економіка молоді?

— Молодь — невід'ємна частина нашого суспільства, і я не став би окремо виділяти проблеми, що стоять перед молоддю. Ми всі пливемо в одному човні. Проте, на мою думку, ринкова економіка дає нашій молоді шанс. Відкривається простір для ділової ініціативи. Молоді, енергійні, творчі люди — це соціальна база ринкової економіки. Звісно, що не всі люди однакові, і ринкові стосунки будуть диференціювати їхній економічний стан. Та виграш суспільства (і наш з вами) буде порівняно більший, ніж сьогодні в умовах загального зубожіння.

Взяв інтерв'ю  
В. ТАРАСЕНКО.



25—27 процентів всього випуску товарів становлять непродовольчі. Пріоритет треба віддавати їх виробництву, як це робиться у всьому світі, бо людина ж не тільки їсть. Вона повинна витратити найменше платні на їжу.

Маємо програму виробництва товарів народного споживання і платних послуг до 2000-го року. Кажуть, вона застаріла. Але дай Боже хоч її виконати. Темпи закладені високі. Зараз рівень 1987—88 років ми значно перевищили. На жаль, іноді працюємо на справу цифру, а коли з усіх боків роздивись, то за нею майже нічого нема. Такого самообману ринок просто не допустить. Сказати, коли він стабілізується важко. Думаю, це станеться тоді, коли всі зрозуміють, що працювати треба краще. Працювати в ім'я людини. Це не значить будувати оті промислові коробки, від яких

ку більше, ніж торік. Зараз кожен житель області в середньому споживає на рік 72 кілограми м'яса. З державних ресурсів — лише 32. Решта з підсобних і особистих господарств. Де ж те м'ясо? Пам'ятаю, коли в Кіровограді у магазині напроти площі Кірова було по 40—50 видів ковбаси. І брали люди не по кілограму, а по 100—150 грам. Тоді навіть у Кіровограді по Кушівці і Новомиколаївці череди корів ходили. Було у людей своє молоко, м'ясо, лишки продавали. При Хрущові натуроплату замінили карбованцем і провели нове «прокручення». За продуктами люди почали їздити в місто. А зараз підняли ціни на зерно, а про м'ясо забули. Це шкідництво, бо м'ясо стало невідгодно виробляти.

Тепер недодаємо в союзно-республіканський фонд. Недавно прийжджала комісія з Москви, із Ради Міністрів СРСР, перевіряти, чому не виконуємо поставки в союзний фонд м'яса і молока. Ще вчора ми діяли за принципом: все віддай державі, а решта — собі. Тепер трохи інакше. Ми на сесію носимо пропозицію менше встановленого здавати державі зерна, щоб мати корми, молоко і м'ясо.

Пусті прилавки — це не саботаж. Якщо сьогодні через нестачу пляшок не завезли в магазин молока, а воно є на молокозаводі, то який же це саботаж? Це зайнята безвідповідальність. Скажімо, профспілка працівників торгівлі недавно повідомила про можливість страйків. Йде роздержавлення торгівлі і вони, моваля, не захищені. А чому не прийти і разом все вирішити. Кажуть, нам не дають квартири. Це неправда. Управління торгівлі за останні кілька років збудувало два дев'я-

# «Я за свободу дій»

ВІДПОВІДЬ  
ПРАКТИКА

**Своїми міркуваннями про ринок ділиться заступник начальника головного планово-економічного управління обласконкому Петро Іванович ПЕТРЕНКО:**

— На мою думку, ринок треба наближати не мітингами і страйками, а працею. Чим скоріше люди це зрозуміють, тим скоріше до нього прийдемо. Я за велику економічну свободу дій. Але в рамках закону, якого, до речі, нема. Ми не прийдемо до ринку через 500 днів, як сказав Ельцин. Цей шлях може тривати десять, а то й двадцять років. Європа йшла ціле століття. А через 500 днів, як той казав, або козел умре, або ще щось... Що таке ринок на практиці, ніхто не знає, ніхто з нас не жив у ньому. Коли вийде закон про місцеві Ради, тоді кожен регіон матиме можливість йти до ринку своїм шляхом. Маємо концепцію пріоритетного розвитку села, яку розглянула і затвердила остання сесія обласної Ради. Там свій шлях і почерк нашого краю. Кіровоградщина — область сільськогосподарська. На виробництво непродовольчих товарів почала орієнтуватися після війни і більш ґрунтовно лише з 60-х років. З'явилися нові підприємства в Світловодську, Гайвороні, Олександрії... Зараз тільки

у найближчі десятиліття не буде ніякої віддачі. І сьогодні йде боротьба з приводу будівництва заводу колійних машин. Центральні міністерства ще лишилися, і в них амбіції вистачає.

Особисто нам може багато чого й не треба будувати, але живемо не самі. Чому, наприклад, в цьому році наша область відправляла на Кубу на 20 тонн більше твердих сирів, ніж торік. Подібне усі засуджують, але забувають, що беремо на Кубі цукор-сирець, бо ж білорусам і грузинам цукор теж потрібний.

Валюту в області майже немає. А як можна торгувати? З представниками Німеччини ведуться переговори. Вони зараз нам готові продати на 5 мільйонів марок дитячого харчування. Доларів у нас нема. Кажуть, давайте висококалорійне кам'яне вугілля. В нас його теж нема. Можемо дати олію, хліб, навіть цукор, гумат натрію, граніт... Німці поки що вивчають наші пропозиції, і якщо вдасться дійти згоди, то обіцяють на нашій сировині налагодити виробництво дитячого харчування. З поляками існують бартерні зв'язки. Передбачаються інші угоди.

Люди сьогодні навіть і слухати не хочуть про статистику. Якщо порівняти з минулим роком, то заготовля йде гірше. Однак реалізуємо на внутрішньому рин-

типоверхових будинки.

Кожен зараз ставить ультиматуми, але таким шляхом ми не скоро прийдемо до ринку. Психологічно людям треба готувати до нього. Проводимо наради, поміняли назви відділів. Вже діють на Кіровоградщині близько 40 малих підприємств. Вони повинні наблизити нас до ринку. Більшість зорієнтовані на виробництво товарів народного споживання, мають пільгове оподаткування.

При переході до ринку в першу чергу потрібен соціальний захист молодих сімей і пенсіонерів. Поки що молоді люди на шиї у батьків. Нам невідгодно буде мати завтра бідних батьків. Будемо прагнути до того, щоб кожна молода сім'я мала своє житло. Молодим матерям треба більші пільги. Необхідно виробляти молодіжні побутові товари. На жаль, спочатку молоді ринок подарує нелегке життя. Але дасть шанс. Зараз молоді люди приходять до влади. Це приємно, і хочеться, щоб вони були послідовними в своїх діях.

Монолог записав Т. МИХАЙЛЕВИЧ.

**ВІД РЕДАКЦІЇ:** Ось такий погляд на ринок. Напевно, хтось думає інакше, і газета хотіла б продовжити розмову на цю тему. Чекаємо ваших листів.







# Клуб атлетизму «Аполлон»

Прихильники здорового способу життя, всі, кого ваблять тренування і краса людського тіла, — можуть стати членами клубу «Аполлон», який започатковуємо на сторінках нашої

«Аполлон» зможе допомогти юнакам і дівчатам, чоловікам та жінкам, значно змінити на краще свій зовнішній вигляд, показники фізичного розвитку та загальний стан здоров'я. Будемо сподіватися, що досягти поставленої мети вам допоможуть заняття одним із найпопулярніших у світі видів спорту — атлетичною гімнастикою. Атлетизм по праву корис-

тілобудування. Зараз до ІФББ входить 135 країн світу. Секрет простий. Атлетична гімнастика — один із найдоступніших видів спорту, який не потребує великих залів, кортів та басейнів і водночас дарує людям здоров'я, силу і красу. Атлетизм — спорт для кожного. В цьому його сила і привабливість.

Міркуйте самі: займайтесь атлетичною гімнасти-

газети. Його буде вести викладач атлетизму республіканських фізкультурних курсів Геннадій ЗАПОТОЦЬКИЙ.

роль, а також рекомендації досвідченим атлетам. Один із розділів буде присвячено жіночій атлетичній гімнастиці.

А це конкретний приклад впливу атлетизму на тіло людини. На фото відомий атлет Стів Девіс до і після того, як почав займатися атлетизмом.

В сьогоднішньому випуску клубу ознайомимо з основними термінами в атлетичній гімнастиці та

**Підхід** — багаторазове виконання підйомів в одній спробі.

**Повторення** — кількість виконаних рухів зі снарядом в одному підході.

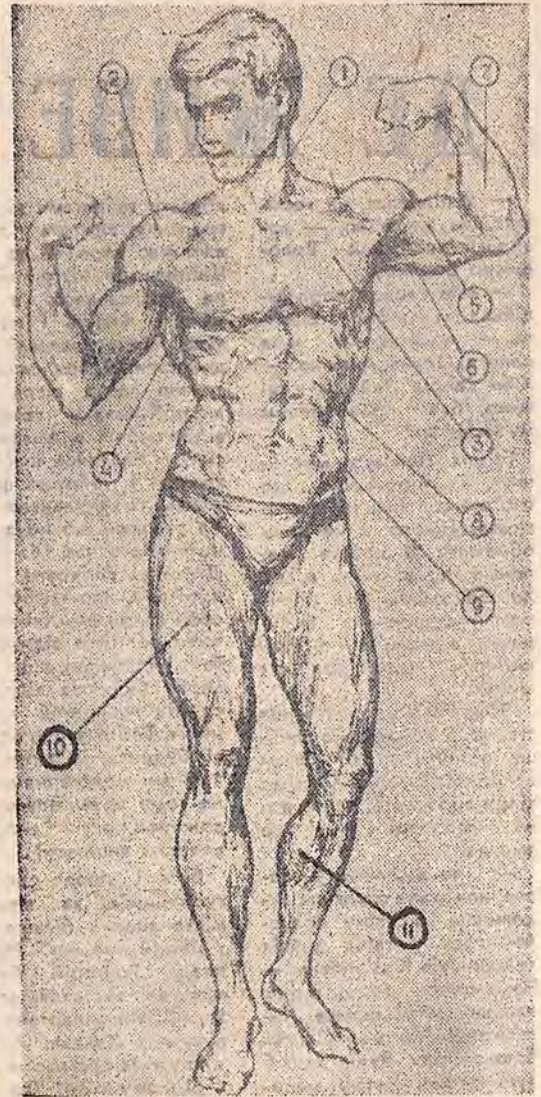
**Захват** — спосіб обхвату пальцями грифу штанги або гантелі і т. п. Є захвати згори, знизу та різнохват.

**Хват** — відстань між кистями рук на грифі. Є вузький хват, середній та широкий.

## ВАШІ М'ЯЗИ

М'язи людини складають приблизно 35—40 процентів від загальної маси тіла. Місцезнаходження основних м'язових груп показано на малюнку (номери відповідають назві м'язів).

1. М'язи шиї — забезпечують рухи голови.



тується величезною популярністю у всіх без винятку вікових групах, а особливо в молоді. Вправи з обтяженнями, а вони складають основу атлетизму, із задоволенням виконують чоловіки і жінки, люди середнього та старшого віку, спортсмени-любители та професіонали.

В нашій країні атлетизм як вид спорту затверджений недавно, а в світі він не новачок. Любителів цього виду об'єднує Міжнародна федерація бодібілдінгу (ІФББ), бодібілдінг з англійської —

кою можна вдома, маючи лише пару розбірних гантелей, скакалку, обруч та бажання тренуватись!

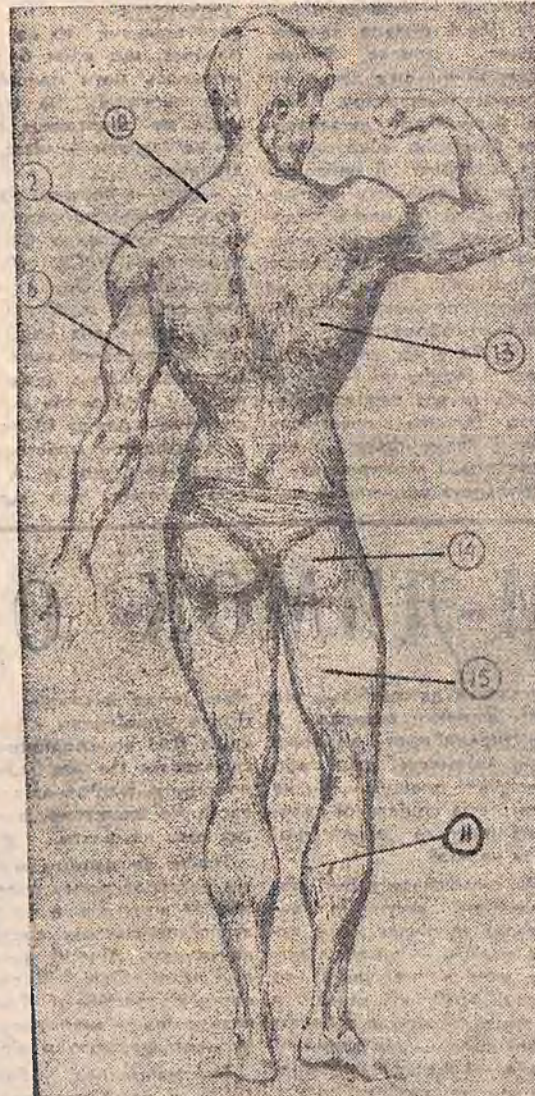
В підбірках «Аполлону» зможуть знайти необхідні рекомендації всі, хто хотів би змінити пропорції тіла, розвинути показники сили та зміцнити своє здоров'я. Мова йтиме про терміни в атлетичній гімнастиці, місцезнаходження та будову м'язів, тренувальний режим атлета, напрямки тренувальних програм, основні вправи в атлетизмі, харчування атлета та медичний конт-

будовою м'язів. Для того, щоб стати «скульптором» свого тіла, необхідно добре знати його будову. Чітка та зрозуміла термінологія допоможе вам швидше опанувати техніку атлетичної гімнастики:

**Тяга** — плавне піднімання снаряду.

**Жим** — піднімання снаряду від грудей або з-за голови вгору, до повного випрямлення рук.

**Підйом** — одноразове виконання вправи з обтяженням.



2. Дельтоподібний м'яз плеча (дельта) — подібний до еполета, покриває плечовий суглоб. Сильні, красиві плечі — ознака розвитку дельти.

3. Великий грудний м'яз — добре вирізняється у сильних людей, які систематично займаються вправами з обтяженнями.

4. Передній зубчастий м'яз — доповнює форму грудей.

5. Біцепс — двоголовий м'яз плеча, який із давніх часів є предметом гордості чоловіків.

6. Трицепс — триголовий м'яз плеча. В добре розвинутому вигляді має форму підкови.

7. М'язи передпліччя.

8. Прямі м'язи живота. Сухожилльні перемички ділять їх на рівні частини.

9. Косий м'яз живота.

10. Чотириголовий м'яз стегна — є джерелом фізичної сили людини. Ще носить назву квадрицепс.

11. Литочний м'яз.

12. Трапецієвидний м'яз спини.

13. Найширший спинний м'яз — формує нашу поставу.

14. Сідничний м'яз.

15. Двоголовий м'яз стегна, біцепс ноги.

Про ці складові частини людського тіла, покращення їх стану і форм п'якється атлетична гімнастика.

(Далі буде).

ДЕСЯТА СТОРІНКА ● 7 ЛИСТОПАДА 1990 РОКУ ● «МОЛОДИЙ КОМУНАР»

## ПАМ'ЯТІ ВІТАЛІЯ ПУДИ

Для проведення змагань із спортивного орієнтування не треба спеціально готувати стадіони і треки, зали та спортмайданчики. Суддям достатньо вибрати добре пересічену місцевість і точно встановити контрольні пункти. Спортсменам — відшукати їх за допомогою компаса та спортивної карти. Ніби то просто, на перший погляд. Та таке спрощене розуміння орієнтування притаманне лише дилетантам від спорту. Зовсім по-іншому сприйняли звістку про проведення відкритої особистої першості СК «Зірка» пам'яті Віта-

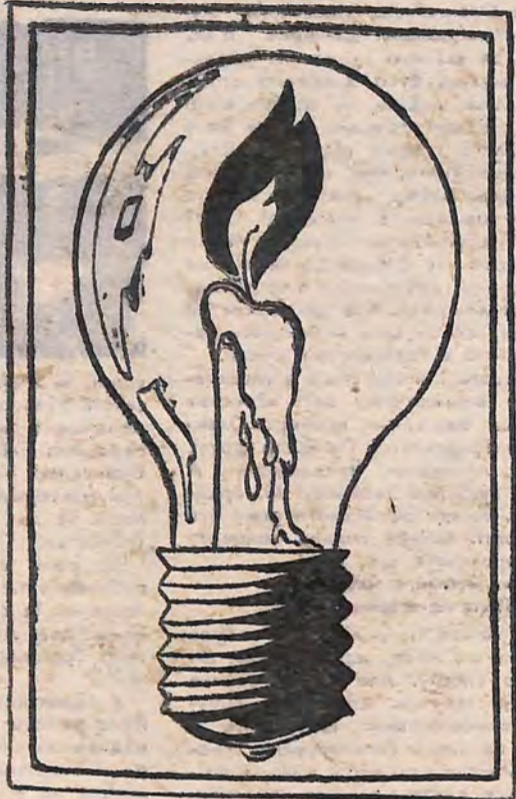
лія Пуди понад 70 учасників із Кіровограда і Черкас, Олександрії та Світловодська. Вже вчетверте кіровоградці і гості подібним чином вшановують пам'ять свого товариша, чудового орієнтувальника, кандидата у майстри спорту СРСР та члена збірної Кіровоградської області Віталія Пуди, який трагічно загинув, не переступивши 30-річну межу. І кожного разу організатори першості змінюють місце проведення змагань, ускладнюють траси. Цього року орієнтувальників зустрічав Чорний ліс поблизу с. Водяне Знамянського району.

По за конкурентією були спортсмени із Світловодська. Вони перемогли на всіх чотирьох трасах. На дев'ятикілометровій дистанції серед чоловіків першим був Сергій Сокур. У жінок на семикілометровій трасі швидше за всіх відшукала контрольні пункти Надія Афанасьєва. Серед юнаків на 4-кілометровій смузі і місце здобув Олег Гончарук. А у дівчат відзначилась на трьохкілометровці Олена Кислякова.

А. ВОЙНИЙ.



Діалентина.



Триптих Віктора КОНОНЕНКА.

## Ф Р А З И

Дружба — це крайній ступінь проявів самотності.

Ми їм доведемо ділом, що в нас є проституція!

Усе викоринили, залишилися лише недопінки.

Сміливі рішення приймаються з переляку.

Для того і огорожують котеджі височенними парканами, щоб ніхто не заважав думати про народ.

Як правило підлеглий вважається тим розумнішим, чим бездумніше він виконує вказівки начальника.

Добре, якщо хтось багато працює — погано, якщо він багато заробляє.

Якщо генерали харчуються в окремих їдальнях, то це ще не значить, що вони не люди!

Якщо секс заборонений, значить він усе таки є!

## Із відповідей студентів на екзаменах

▲ Педагогіка — це наука... ну, як сказати.

▲ Ленін про розвиток людини писав у роботі «До питання про німецьку діалектику».

▲ Етика — це естетика.

▲ Ленінську теорію пізнання написав Маркс.

▲ Церква — не шкідлива організація.

▲ Делані вчені і я ду-

мають, що на розвиток людини впливає все: і школа, і вулиця, і пусті магазини.

▲ Шалва Олександрович Амонашвілі багато зробила для дітей-сиріт.

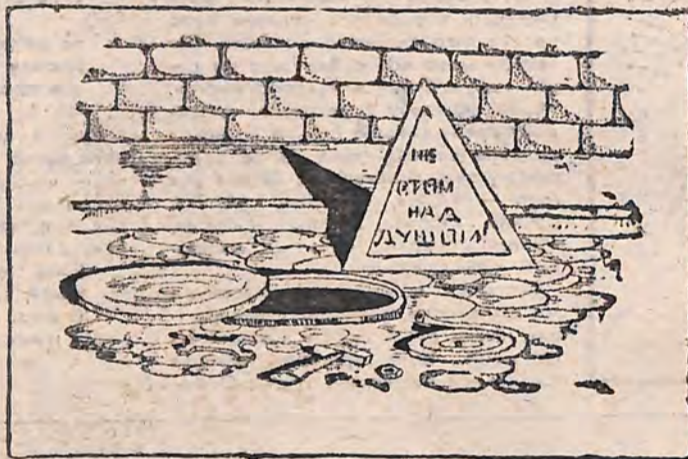
▲ Засобами спорту є козли, коні і брєвна.

▲ Прекрасне — це... як яке? Це те, що не вредить.

## ЯКБИ ТРАНСПОРТ...

Увечері син дорослий матері говорить:  
«Як людину тяжка праця виснажує, морить.  
З ковбасного магазину вийшли продавщиці,  
Несуть сумки, набехкані, аж тріщать ключиці.  
Так мучаться повсякденно отакі бідаги,  
До них наче ніякої немає поваги.  
«Твоя правда, — співчутливо каже мати сину —  
Хоча б виспали з агентства за ними машину»...»

А. ВИСОЦЬКИЙ.



Мал. В. КОНОНЕНКА.

## ВІН І ВОНА

— Чоловіче, треба, щоб ти купив штори, бо якогось дня сусід, що живе навпроти, може побачити, як я перевдягаюся.

— Не бійся! Якщо він тебе побачить, то сам повісить штори!

\* \* \*

Чоловік приніс дружині швабру. Оглянувши її з усіх боків, дружина питає:

— Тобі часом не дали інструкції, як нею користуватися!

\* \* \*

— Я могла вже десять разів вийти заміж. Усі кандидати були набагато розумніші за тебе.

— Вірю. Вони це довели.

\* \* \*

Дружина подає каву чоловікові, який заглибився в читання газети. Після першого ковтка чоловік роздратовано каже:

— Адже ти добре знаєш, що я п'ю каву без цукру!

— Знаю, але я хотіла почути твій голос.

\* \* \*

Одного батька запитали, як він витримує верещання своїх дітей.

Він відповідає:

— Дуже просто. Один з дітей так голосно верещить, що інших не чути.

\* \* \*

Чоловік, повернувшись з роботи, застає дружину в сльозах.

— Любий, це жахливо! Я спекла торт, а кішка його з'їла.

Чоловік, вислухавши дружину:

— Не плач, рідна! Я негайно віднесу її до лікаря.

\* \* \*

Дружина. В майбутньому чоловіки носитимуть сорочки без гудзиків.

Чоловік. Чудово... Виходить, я вже п'ятнадцять років в майбутньому...

\* \* \*

— Я хотіла б, щоб ти хоча б один раз був таким люб'язний і галантний, як цей артист...

— Та що ти, любя! Чи знаєш ти, який гонорар він одержує, щоб видавати з себе такого!

## ПАРАД І ПІДРЯД

ГУМОРЕСКА

Баштан в цьому році вродив. Величезні кавуни відсвічували на сонці смугастими боками. На краю поля налилися дині. І від злодіїв урожай вберегли. Степан сидів біля сторожової будки і думав, звідки краще починати навантаження — після обіду повинна прийти машина. По дорозі пронеслася, здіймаючи пилію, і зупинилася сіра «Волга».

З неї вийшов голова Матвій Кузьмич. Потиснув руку, похвалив, попросив трохи кавунів: син приїхав з армії у відпустку. Степан сам допоміг шоферові укласти важкі плоди в багажник та на задні сидіння.

Через годину приїхала «Нива» головного інженера. І цю машину завантажив під стелю. А потім дорога вистрілювала їх одну за одною: «бобик» головабуха, «Москвич» бригадира, «нуль

першу» кума, «Ладу» сусіда, «Ладу» сусідки, «нуль-восьму» завмага, «нуль п'яту» директора школи, де вчилася Степанова донька...

«Жигулі ви мої, Жигулі», — подумав Степан, дивлячись на цей парад автомобілів. Він почув потилицю і вирішив, що у наступному році буде брати підряд в іншому місці.

В. ШИЛО.

м. Кіровоград.



А. ВИСОЦЬКИЙ.

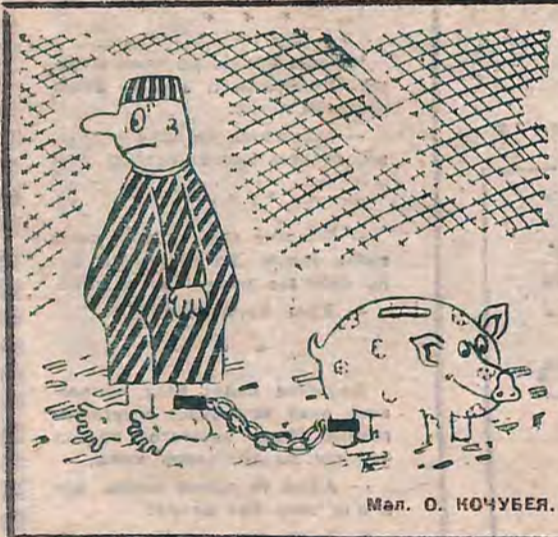
ПОЖАЛІЛА...

— Де ти ходиш, шалапуте, — лає сина мати. А чи тобі не набридло вже бейдикувати? Хлопець глянув на годинник витріщивши очі, — Чого? — мовив, — Тільки друга йде година ночі. — Яна друга! — гримнув батько. — А якщо відверто?!

О. ПЕРЛЮК

ЩО БУДЕМО РОБИТИ?

Йшло чергове засідання монаршої Ради. — Що будемо робити, товариші, прошу вносити ділові пропозиції, — наказав монарх Кузьма IV. — Вношу ділову пропозицію: подумати про наш народ і збільшити з нього податки на 37%, — запропонував монарший астролог товариш Бабкін.



Мал. О. КОЧУБЕЯ.

«ДУШЕЮ Й ТІЛОМ ТАТО НЕ СТАРИЙ...»

Для Александра Градського музика стала долею. Двадцять п'ять років, за які ним у нашій радянській музиці було зроблено стільки, скільки, мабуть, не зробив ніхто інший, цілком довели, що це його покликання і вірно обраний шлях.



сандр Башлачов, в передачі у Градського було сказано про цей випадок. «Вперше в житті, по-моєму, ми впередили «Bi-Bi-Ci», — говорить Олександр. — На чотири дні раніше, ніж Новгородцев, ми це зробили. А потім була ще стаття в журналі «Юність».

До речі, в пресі це була перша публікація та вірш, пов'язані з Башлачовим. Та стаття «великого друга» Башлачова, музичного критика Артема Троїцького не відповідає дійсності.

У Градського зараз 13 альбомів. Його роботи — не просто робота над виконанням. Це і звукорежисура, і художнє оформлення, і гра майже на всіх музичних інструментах. Йому допомагають Володимир Васильков та Сергій Зенько — учасники групи «Скоморохи». Оформлення дисків Градського — це особливе питання. Він не намагається на обкладинці диску помістити кожен раз свою фотографію, як це роблять багато музикантів. Його фото є тільки на трьох дисках.

У вокальній сюїті на вірші Володимира Володимировича Маяковського Градський співає:

«Я хочу быть понят  
моей страной,  
а не буду понят —  
что ж,  
по родной стране  
пройду стороной,  
как проходит  
косой дождь».

Мабуть, це найважливіше для кожного поета, та взагалі творчої людини — щоб його зрозуміли інші. Зведення цих мостів взаєморозуміння зближує людей. При цьому треба бути особистістю.

Быть таким,  
какой ты есть, —  
в этом мужество  
и честь».

А. КРАВЧЕНКО.  
Фото автора.

АНЕКДОТИ  
ВІД  
ЕРОТА

Засць плачється слонів: «Добре тобі, що маєш одну дитину, а моя плідить, мов кролиця. Коли далі так піде, вони ж мені й вуха об'дядять». Слон сміється: «Немає нічого простішого. Я дам тобі такі штучки, презервативами називаються».

Вдячний засць увечері начепив слонів подарунком і зі спокійною душею стрибнув під ковдру до зайчихи. Але замість очікуваної лірики дістав ляпаса:

— Ах ти ж негіднику! Дітям морквинки ні за що придбати, в він плаща купив та ще й у постіль у нього лізе!

\* \* \*

Ідуть вовк із зайцем лісом, коли бачать — «Жигулі» стоять і лисиця біля них порасться, та безуспішно. Вовк і заць поколупалися в моторі й полагодили машину.

— Ой, слаибі, хлопці, — розчулилася лисиця. — Треба вам віддяти за поміч. Оце так мені — або три карбованці платити, або труси знімати.

— Три карбованці — поспішно пискнув засць. Забрали гроші, пішли в бар. Засць радіє:

— От добре, що гроші взяли, хоч лива пог'ємо. А то що нам ті труси — на тебе великі, на мене малі...

Кіровоградський обласний та міський комітети ЛКСМУ (МДС) глибоко сумують з приводу передчасної смерті голови Кіровоградської районної Ради народних депутатів м. Кіровограда, першого секретаря Кіровоградського міського комітету Компартії України

АЛЕКСАНДРОВИЧА  
Володимира Євгеновича  
і висловлюють щирі співчуття рідним та близьким покійного.

Сергей ХЛУСТИКОВ

НЕОПАЛИМОВКА

Неопалимовка — название села, Степная ширь за отдаленным взгорком. Неопалимовка... Корявая ветла И пыль просёлка обжигает горло. Здесь — над колодезем дивной глубины Остановилось небо помолиться. Неопалимой образ хулины Мерцает в женских потемневших лицах.

Неопалима память лет и дней, Она над нами властвует незримо, Неопалима память матерей И их любовь вовек неопалима. И в этом поле, на дороге доли,

Рассудку похоронки вопреки Всей опаленной глубиной боли Взгляд матери зовет из-под руки.

СОСНЫ

Если живы будете, друзья, Подыщите место под сосною. Эрнст ПОРТНЯГИН.

В глазах моих море и сосны, И вечность разлуки с судьбой. Я будто бы в прошлое сослан — Сосна над моей головой. Её горделивые сестры Немного поодаль стоят. Я будто бы чувствую острый И спину пронзающий взгляд. На сердце и сладко, и больно —

Не надо ни звезд, ни огней. Всади в меня, память, обойму Далеко умчавшихся дней, Добей меня здесь, под сосною, Не ядом, а пулей в висок! — Пускай шелестит надо мною Забвения зыбкий песок...

А сосны, хоть время промчалось, Храня безупречную стать, Стоят на песке, где б казалось, Почти невозможно стоять!

ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Л. ДОБРОВОЛЬСКОЙ.

Привет из прошлого, Любовь, Привет из прошлого,

Из старых, позабытых снов, Из дней, что прожиты. Я слышу из былых разлук Слова «дождись меня». Любимых губ, волос и рук Касаюсь мысленно.

Привет из прошлого, привет, Дожди измучили. Тебя здесь нет — и солнца нет, Дождусь ли лучшего? Но даже на краю земли, В огне отчаянья

Ты сердцу своему внемли — И взвейся чайкою. Над океанскою волной Промчись вполнощно — И в дальний путь возьми с собой Привет из прошлого.

«Молодой комсомолец» — орган Кировоградского областного комитета ЛКСМУ (МДС).

На украинском языке.

Друкарня імені Г. М. Дмитрова видавництва «Кіровоградська правда» Кіровоградського обкому Компартії України, м. Кіровоград, вул. Глінни, 2. Газета виходить щосуботи. Зам. № 573. Індекс 61103. Тираж 35 100.

НАША АДРЕСА

316050, МПС, м. Кіровоград, вул. Луначарського, 36.

Наступний номер «МК» вийде 17 листопада.

В. о. редактора  
І. КУЦЕНКО.