

вывад аб тым, што гарадскія жыхары больш схільныя да змен у арганізме пад уплывам адмоўных з'яў як у грамадстве так і ў навакольным асяроддзі. «Ніводны жывы арганізм, -- пісаў В.І.Вернадскі, -- не можа існаваць у асяроддзі, створаным яго адкіламі». Зыхо-

Т а б л і ц а 2
Даньы фізічнага развіцця студэнтаў

N п.п.	Тэсты	1987 г.	1993 г.
1.	Рост (см)	160,40	162,09
2.	Вага цела (кг)	62,00	56,05
3.	Эжскурсія грудной клеткі (м)	5,20	5,81
4.	Сьпіраметрыя (см)	2200	2910
5.	Дынамаметрыя (кг)	22,20	25,67

дзячы з вышэй выкладзенага мы на занятках па фізыхаванню асабліваю ўвагу ўдзяляем дыхальным практыкаванням як дынамічнага, так і статычнага напрамку, а таксама з затрымліваннем дыхання на ўдоху і выдыху. У значным аб'ёме выкарыстоўваем рухі на ўзмацненне мышцаў жывата, бакавых мышцаў тулава і малага газа. Шырока ўжываем біямеханічныя стмулятар, кварцаванне залы і ненаатуральнае праветраванне памяшкання. У канцы заняткаў праводзім індывідуальную работу са студэнтамі і рэкамендуем ім займацца фізічнымі практыкаваннямі ў вольны час, улічваючы пры гэтым д'ягназ захворвання. Праводзімыя намі мерапрыемствы будуць спрыяць карэкцыі захворвання, паліпшаць дзейнасць унутраных органаў і функцыянальнае становішча арганізма студэнтаў з хранічнымі хваробамі.

Мархопкі ЯЛ.,
прафесар

УЗРОВЕНЬ ВЕДАЎ СТУДЭНТАЎ АБ ВІЧ-ІНФЕКЦЫІ І СНІД

Сіндром набытага імунадэфіцыту (СНІД) уяўляе інфекцыйнае захворванне віруснай этыялогіі, яно пашкоджвае імунную і нервовую сістэмы чалавека. Гэта захворванне за кароткі тэрмін п'ярока распаўсюдзілася па ўсіх краінах сусвету.

Па даных Сусветнай арганізацыі аховы здароўя ўжо афіцыйна зарэгістраваны ў 172 краінах свету больш 2 млн. хворых СНІДам і больш 12 млн. ВІЧ-інфіцыраваных. У Рэспубліцы Беларусь налічваецца каля 100 ВІЧ-інфіцыраваных асоб, пры гэтым 64 чалавекі толькі ў Мінску ва ўзросце ад 15 да 40 гадоў. Найбольш падвергнутыя вірусу СНІД маладыя людзі, мала дасведчаныя ў пытаннях палавых узасмаадносін і з хібамаі ў маральным выхаванні.

Згодна з рэкамендацыямі Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь ад 20 кастрычніка 1992 г. «Аб правядзенні ў ВНУ заняткаў па праблеме СНІД» намі праводзілася анкетаванне студэнтаў для высвятлення базавага ўзроўню ведаў аб ВІЧ-інфекцыі і СНІД.

З гэтай мэтай праанкетавана звыш 600 студэнтаў малодшых курсаў Беларускага ўніверсітэта культуры, Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта, Мінскага лінгвістычнага ўніверсітэта.

Вынікі даследаванняў паказалі нізкі ўзровень ведаў студэнтаў па такіх пытаннях, як узбуджальнік СНІД, вытокі заражэння, шляхі і фактары перадачы віруса, як пельга заразіцца ВІЧ, першыя сімптомы інфіцыравання ВІЧ, меры асабістай прафілактыкі, бяспечны секс і інш. Напрыклад, па пытанне, што з'яўляецца ўзбуджальнікам СНІД, толькі палавіна студэнтаў адказала правільна. На пытанне, у якіх біялагічных асяродках знаходзіцца вірус СНІД, правільна адказалі толькі 10% апытаных. Правядзеныя даследаванні маюць тэарэтычны і практычны вынік для ўстаноў Міністэрства адукацыі і Міністэрства аховы здароўя. Адначасова даследаванні паказалі неабходнасць далейшых заняткаў са студэнтамі ВНУ па праблеме СНІД і здароваму ладу жыцця.

Лявонава Ж.В.,
дацэнт

ВЫКАРЫСТАННЕ ПСІХАТРЭНІНГАЎ З МЭТАЙ ПРАФІЛАКТЫКІ І ЛЯЧЭННЯ САХВОРАВАННЯЎ Ў СТУДЭНТАЎ

«Медыкаментозны» чалавек -- праблема ХХ стагоддзя.

Як быць здаровым, не выкарыстоўваючы лекавыя прэпараты, -- вось асноўная задача нашых навуковых даследаванняў. На працягу 5 гадоў мы праводзім навукова-даследчую працу па ўплыў нетрадыцыйных метадаў уздзеяння на арганізм. Нас цікавяць кропкавы масаж, фітатэрапія, псіхатрэнінг і інш.

Некалькі слоў аб псіхатрэнінгу «Лячэнне радасцю». Ён заключаецца ў правядзенні «жывой» энергіі радасці па ўсіх энергетычных цэнтрах і вываду хваробы з арганізма. У аснову гэтага псіхатрэнінгу лялі старажытныя суджэнні пра сілу думкі, малітвалячэнне і кітайская гімнастыка «Цы-гун».

З групай студэнтаў (45 чалавек) на працягу месяца праводзіліся гэты псіхатрэнінг і ўздзеянне на біялагічна актыўныя кропкі арганізма акупунктурай. Аналіз даных (клінічны анамнез і электрапунктурная дыягностыка) паказалі добры вынік. Ва ўсіх студэнтаў адрэгулявалася АД, зніклі галаўны боль, снылівасць, павялічылася прапаздольнасць.

Па даных электрапунктурнай дыягностыкі (Nacatani) усе параметры функцыянальных сістэм

арганізма студэнтаў прыйшлі з нормы, г.зн. былі «у фізіялагічным калідоры».

Такім чынам, правядзенне нелекавых метадаў уздзеяння на арганізме аказвае добры эфект. Спецыяльныя псіхатрэнінгі, кропкавы масаж, фітатэрапія, спецыяльная сістэма ачышчэння арганізма нармалізуюць цэнтральную нервовую сістэму, умацоўваюць імунітэт, звязваюць прастудныя захворванні і павышаюць прапаздольнасць чалавека.

Андрэўская В.Д.,
ст.выкладчык

ФІЗІЯЛАГІЧНЫЯ АСНОВЫ УШЛЫВУ ФУНКЦЫЯНАЛЬНАЙ МУЗЫКІ

Старажытныя насценныя роспісы, скульптурныя групы і малюнкі на вазах сведчаць аб тым, што на працягу вякоў музыка была неад'емнай часткай ўсіх асноўных відаў дзейнасці першабытнага чалавека. У нашы дні, калі ўзнікла патрэба ў мастацкім канструванні вытворчага асяроддзя, чалавек звярнуўся да музыкі, бо яна аказвае моцны стымулюючы ўплыў на прапаздольнасць. Музыка паступова стала пранікаць у працэс словасць, гавядка, на транспарт і ў іншыя сферы народнай гаспадаркі. Гэтую музыку называюць функцыянальнай.

Адным з галоўных у музычным мастацтве з'яўляецца рытм. Але рытмічнасць ёсць таксама ў многіх з'явах прыроды і ў працэсах, якія працякаюць у чалавечым арганізме. Хуткасць аптычных індывідуальна, і, працуючы, чалавек заўсёды выбірае найбольш падыходзячы для сябе тэмп дзейнасці.

Але наколькі ўспрыманне рытму мае слыхаметорную прыроду, нервовая сістэма і рад іншых органаў валодаюць здатнасцю засваення рытму. Таму бадзёрая, энергічная музыка значна павышае тэмп чалавечых рухаў.

Эфектыўным сродкам павышэння прапаздольнасці з'яўляюцца і ўзнікаючыя пры гучанні музыкі ста-ноўчыя эмоцыі: яны могуць глыбока захапіць увесь арганізм, стымулюючы яго мышачную і псіхічную дзейнасць і адцягваючы надыход стомленасці шляхам узбу-джэнняспі новых, дадатковых нервовых цэнтраў.

Нарэшце, стваракчы навокал прадоўнага месца «гукавы кажух», функцыянальная музыка пераходзіць ад прапавядзення ў яго вытворчага шуму – аднаго з асноўных фактараў стомленасці.

Зязюля А.Р.,
ст.выкладчык

ДА КАНЦЭПЦЫІ РАСПРАЦОЎКІ АўТАМАТЫЗАВАНАЙ БІБЛІЯТЭЧНА- ІНФАРМАЦЫЙНАЙ СІСТЭМЫ

Аўтаматызацыя бібліятэчна-інфармацыйнай дзейнасці з'яўляецца вельмі складаным працэсам, які ўключае сацыяльныя, арганізацыйныя, тэхналагічныя і іншыя аспекты.

Шырокае ўкараненне сродкаў аўтаматызацыі амаль ва ўсе галіны вытворчай дзейнасці прадрывае, кіраўніцкую дзейнасць арганізацый і ўстаноў, высокая іх эфектыўнасць пры апрацоўцы інфармацыі індукцыруе пашырэнне іх прымянення ў бібліятэчнай практыцы.

Вялікае значэнне пры распрацоўцы бібліятэчна-інфармацыйных сістэм, якія б адпавядалі патрабаванням практыкі бібліятэчнай работы, мае распрацоўка канцэптуальных стадыяў іх праектавання.

У першым прыбліжэнні можна вылучыць два асноўныя напрамкі праектавання бібліятэчных сістэм.

Першы – традыцыйны накірунак, звязаны з практыкай распрацоўкі праграмага забеспячэння, ён заключаецца ў выбары найбольш перспектывных напрамкаў аўтаматызацыі і бібліятэчна-інфармацыйных працэсаў і паслядоўнай распрацоўцы праграмага забеспячэння для аўтаматызацыі адпаведных апераций і працэсаў.

Гэты накірунак арыентаваны на вырашэнне канкрэтных, спецыфічных задач аўтаматызацыі і характарызуецца наступнымі асаблівасцямі.

Па-першае, зыходзячы з азначанага канцэптуальнага падыходу распрацаваная сістэма арыентуецца на выкананне жорстка стандартызаваных працэсаў, што не ў поўнай меры адпавядае патрэбам практыкі.

Другой важнай асаблівасцю з'яўляецца назапашванне асобных праграмных блокаў, арыентаваных на выкананне спецыфічных апераций і працэсаў, якія адрозніваюцца існуючыя традыцыйныя тэхналогіі.

У перспектыве гэты падыход павінен прывесці да грувасткага спецыфічнага комплексу праграм, калі не будзь прыняты адпаведныя меры па яго універсальнасці і уніфікацыі. Затраты працы пры гэтым значна павялічваюцца, а сам праграмны комплекс не ў поўнай меры адпавядае патрабаванням карыстальнікаў. Калі няма зыходных тэкстаў праграм, дык адсутнічае нават магчымасць прыстасавання і развіцця існуючага праграмага забеспячэння.

Другі канцэптуальны падыход складаецца з аналізу мэт бібліятэчнай дзейнасці і асноўных працэсаў апрацоўкі інфармацыі ў бібліятэках з улікам іх асаблівасцей.

Такі абагульняючы падыход дазваляе праектаваць адпаведнае праграмнае забеспячэнне як праграмнае асяроддзе для выканання асноўных бібліятэчных апераций. Распрацоўка такога асяроддзя дазволіць