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 адкідамі». Зыхо-

Т а б л і ц а 2
Даныя 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.	Экскурсія грудной клеткі (м	5,20	5,81
4.	Спіраметрыя (см)	2200	2910
5.	Дынамаметрыя (кг)	22,20	25,67

дзячы з вышэй выкладзенага мы на занятках па фізвыхаванню асаблівую 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 таза. Шырока ўжываем біямеханічны стымулятар, кварцаванне залы і ненатуральнае праветрыванне памяшкання. У канцы заняткаў праводзім індывідуальную работу са студэнтамі і рэкамендуем ім займацца фізічнымі практыкаваннямі ў вольны час, улічваць пры гэтым дыягназ захворвання. Праводзімыя намі мерапрыемствы будуць спрыяць карэкцыі захворвання, паляпшаць дзейнасць унутраных органаў і функцыянальнае становішча арганізма студэнтаў з хранічнымі хваробамі.

Мархоцкі Я.Л.,
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 шырока 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 узаемаадносін і з хібамі 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 універсітэта культуры, Беларускага дзяржаўнага універсітэта, Мінскага лінгвістычнага універсітэта.

Вынікі даследаванняў паказалі нізкі ўзровень ведаў студэнтаў па такіх пытаннях, як узбуджальнік СНІД, вытокі заражэння, шляхі і фактары перадачы віруса, як нельга заразіцца ВІЧ, першыя сімптомы інфіцыравання ВІЧ, меры асабістай прафілактыкі, бяспечны секс і інш. Напрыклад, на пытанне, што з'яўляецца ўзбуджальнікам СНІД, толькі палавіна студэнтаў адказала правільна. На пытанне, у якіх біялагічных асяроддзях знаходзіцца вірус СНІД, правільна адказалі толькі 10% апытаных. Праведзеныя даследаванні маюць тэарэтычны і практычны вынік для устаноў 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 ЗАХВОРВАННЯЎ У СТУДЭНТАЎ

«Медыкаментозны» чалавек -- праблема XX стагоддзя.

Як быць здаровым, не выкарыстоўваючы лекавыя прэпараты, -- вось асноўная задача нашых навуковых даследаванняў. На працягу 5 гадоў мы праводзім навукова-даследчую працу па ўплыву 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 вывадзу хваробы з арганізма. У аснову гэтага псіхатрэнінгу леглі 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, санлівасць, павысілася працаздольнасць.

Па даных электрапунктурнай дыягностыкі (Nacatani) усе параметры функцыянальных сістэм

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ