

Кудрыцкі У.І.,  
канд.пед.наук,  
дацэнт

**ФІЗІЧНЫЯ ПРАКТЫКАВАННІ ЯК  
СРОДАК ВЫВЯДЗЕННЯ  
РАДЫЁНУКЛІДАЎ  
З АРГАНІЗМА СТУДЭНТАЎ  
НА ЗАНЯТКАХ У СПЕЦМЕДГРУПАХ**

Прайшло больш за восем гадоў з дня чарнобыльскай катастрофы, але, на жаль, яшчэ вельмі мала мы маем канкрэтных рэкамендацый па вывадзенні радыёнуклідаў з арганізма чалавека. Між тым вядома, што мэтанакіраваныя практыкаванні паспяхова дапамагаюць вырашэнню гэтай праблемы. Улічваючы важнасць гэтага пытання, мы вырашылі правесці аналіз індывідуальных карт усіх студэнтаў Беларускага ўніверсітэта культуры з мэтай выяўлення студэнтаў, у якіх асноўным месцам жыхарства з'яўляецца чарнобыльская зона. Так, на факультэце мастацкай творчасці іх вучыцца 68 чалавек, на факультэце культуралогіі - 51, на факультэце бібліягачна-інфармацыйных сістэм - 24 студэнты. Гэтыя студэнты займаюцца фізвыхаваннем у асноўных групах, а 31 чалавек - у спецмедгрупе. Усе яны ў той альбо іншай ступені падвержаны ўздзеянню радыёнуклідаў: І - 131, Cs - 137, Sr - 90, якія назанашваюцца ў шчытападобнай залозе, шэрках, печані і мышцах.

З мэтай вывадзення радыёнуклідаў з арганізма студэнтаў мы на занятках па фізвыхаванні ў спецмедгрупе ўжывалі розныя практыкаванні для мышцаў спіны, жывата, мышцаў манга таза, а таксама дыяфрагмальнае дыханне і масаж у вобласці печані і шчытападобнай залозы. Гэтыя практыкаванні паляпшаюць дзейнасць органаў мочапалавой сістэмы, агульны абмен рэчываў, гэтым самым паскараюць вывадзенне з арганізма радыёнуклідаў.

Акрамя гэтага, мы пранавалі студэнтам ужываць у ежу прадукты з вялікім утрыманнем кальцыю і калію, каб блакіраваць назапленне Sr (стронцыя) - 90 і Cs (цэзія) - 137.

З мэтай прафілактыкі назаплення ў зале газу радону мы часта правесцівалі і кварцавалі памяшканне.

У канцы заняткаў суб'ектыўна студэнты адзначалі агульнае паляпшэнне свайго стану:

павышэнне эмацыянальнага і мышачнага тону-су, балзэрасць, добрае адчуванне і настрой, знікненне снілівасці, млявасці, абыякавасці і кружэння галавы. Паляпшвалася частата мочавыдзялення (дыурэз), умацавалася потавыдзяленне, што садзейнічала вывадзенню радыёнуклідаў з арганізму.

Зыходзячы з вышэйвыкладзенага можна зрабіць заключэнне, што выкарыстанне спецыяльна накіраваных фізічных практыкаванняў спрыяе у некаторай ступені актывізацыі мочапалавой сферы і праз яе паскарае вывадзенне радыёнуклідаў з арганізма чалавека.

Мы спадзяёмся, што нашы намаганні будуць садзейнічаць паляпшэнню агульнага стану здароўя будучых спецыялістаў культурна-асветнай дзейнасці, якія свае веды па гэтай праблеме, набытыя на занятках па фізвыхаванню, будуць выкарыстоўваць у жыцці.

Асінцава Л.І.,  
канд.эканам.наук,  
дацэнт

**ЭКАНАМІЧНАЯ АДУКАЦЫЯ Ў СІСТЭМЕ  
ПАДРыхТОўКІ СПЕЦЫЯЛІСТАЎ  
СФЕРЫ КУЛЬТУРЫ**

Вышэйшая адукацыя ў Беларусі знаходзіцца ў стане рэканструкцыі ўжо на працягу доўгага часу. І хопі гэты працэс яшчэ не набіў характару кардынальнага абнаўлення і ўдасканальвання падрыхтоўкі кадраў для народнай гаспадаркі, ужо сфармулявалася думка аб неабходнасці гуманізацыі ўсёй сістэмы вышэйшай адукацыі. Ажыццяўленне гэтай ідэі немагчыма без глыбокага засваення студэнтамі азначанага мінімуму ведаў па агульных гуманітарных і спецыяльна-эканамічных дысцыплінах, такіх як філасофія, эканоміка, гісторыя, культура, сацыялогія і інш.

Неабходнасць эканамічнай адукацыі для спецыяліста з універсітэцкім дыпломам відавочна і сёння не мае патрэбы ў аргументацыі. Разам з тым у рэспубліцы яшчэ не вырацавана прынамная канцэпцыя выкладання эканамічных дысцыплін у сістэме вышэйшых навучальных устаноў рознай прафесійнай накіраванасці.

Адной з першых праблем, якая патрабуе рашэння, з'яўляецца азначэнне мінімуму зместу