

пограничной группы им. Ф.Э. Дзержинского и в Гродненском погранотряде созданы музеи, комнаты боевой славы, посвященные воинам-пограничникам. Целеустремленно работают ветеранские организации погранвойск. Они проводят большую военно-патриотическую работу среди молодежи. За последние годы открыто несколько памятников и мемориальных досок. Боевые традиции, героизм и мужество участников первых боев активно пропагандирует в своих статьях и выступлениях председатель Государственного комитета пограничных войск Республики Беларусь генерал-лейтенант, доктор военных наук Александр Алексеевич Павловский. В Центре пограничных исследований ведется работа по подготовке монографии об истории пограничных войск Беларуси.

И все же надо помнить, что война не считается оконченной, пока не захоронен даже один солдат. Впереди еще огромная работа по установлению имен погибших красноармейцев и командиров.

Резюме

В статье рассматривается боевая деятельность Белорусского пограничного округа в первые дни Великой Отечественной войны.

Summary

In the article the combat activity of Belorussian frontier district in the first days of Great Patriotic war is considered.

УДК 378.663.037: 796. (476.6)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

А.В. Волчок, Ю.В. Чекан

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Целью проводимых исследований в 2005/06 учебном году на 1-2 курсах агрономического факультета и факультета ветеринарной медицины было определение физической подготовленности студентов.

Осенью и весной были приняты 6 контрольных нормативов. Далее была определена динамика по каждому нормативу у каждого студента, и определен средний показатель динамики для группы, что показано в таблице.

Таблица

Динамика показателей физической подготовленности студентов

Группа	Контрольные нормативы				
	челночный бег (сек)	подтягивание (м), сгиб и разгиб туловища (д)	бег 30 м (сек)	прыжки в длину с места (см)	бег 1500 м (ю), 1100 м (д) (сек)
АГРО 1 курс (юноши)	-0,2	1	-0,1	7	-12
АГРО 2 курс (юноши)	-0,6	1	-0,2	13	-20
ФВМ 1 курс (девушки)	-0,2	4	-0,2	4	-30
ФВМ 2 курс (девушки)	-0,4	3	-0,1	6	-39

Исходя из полученных результатов, были сделаны выводы, что в процессе обучения в учебных группах юношей и девушек были правильно и в достаточном объеме использованы упражнения по развитию скоростно-силовых качеств и по развитию выносливости, и в недостаточном объеме упражнения по развитию силовых и скоростных качеств.

Применяемая методика позволила индивидуализировать физическую нагрузку на учебных занятиях в основных группах. На основании результатов проведенного обследования и рекомендаций преподавателя студенты, имеющие недостаточную физическую подготовку, смогли управлять процессом самоподготовки, улучшить отстающие качества и избежать физических перегрузок.

Резюме

Разработанная авторами методика занятий физическими упражнениями позволила индивидуализировать физическую нагрузку на учебных занятиях в основных группах. Используя эту методику, студенты, имеющие недостаточную физическую подготовку, смогли управлять процессом самоподготовки, улучшить отстающие качества и избежать физических перегрузок.

Summary

The technique of occupations developed by authors physical exercises has allowed to individualize physical loading on educational occupations in the basic groups used this technique the students having insufficient physical preparation, could operate process of self-preparation, improve lagging behind qualities and to avoid physical overloads.

УДК 378.663.037: 796. (476.6)

**ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК**

А.В. Волчок, В.К. Петрише

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного и интегрального качества личности.

Для достижения поставленной цели нами в 2005/2006 учебном году было проведено специальное исследование, в котором приняло участие 324 студентки различных факультетов, где мы определяли уровень состояния здоровья, а также уровень физического развития (табл.).

Таблица
Средние показатели физического состояния студентов

Факультет	Ж Е Л		Ч С С в покое		Ч С С после нагрузки		Ч С С через 1 мин.		Индекс Руфье	
	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна
АГРО	2,4	2,5	80	81	140	136	91	91	11,2	10,9
ЗИФ	2,6	3,4	82	77	128	128	85	83	9,6	8,9
ФВМ	2,6	3,0	87	81	147	133	96	88	12,6	10,3
ФЗР	3,6	3,0	76	84	123	128	88	90	6,4	10,2
ЭКФАК	2,4	2,7	86	82	134	134	94	89	11,5	10,6

Проанализировав данные исследования, мы определили, что уровень состояния здоровья весной по всем показателям незначительно вырос за исключением индекса Руфье, который существенно увеличился на ФВМ. Можно предположить, что это связано с тем, что на данном факультете были правильно подобраны физические упражнения, точно определена физическая нагрузка. В тоже время необходимо отметить значительное снижение индекса Руфье и других показателей на ФЗР. По нашему мнению в данном случае ухудшение связано с нерегулярным посещением занятий и недостаточной физической нагрузкой, с отсутствием должной мотивации у студентов.

Учитывая результаты данных исследований, мы внесли необходимые коррективы в процесс подготовки, дали индивидуальные рекомендации студентам и сориентировали их на дальнейшее улучшение физических качеств и повышение уровня своего здоровья.

Резюме

Результаты проведенного исследования показали, что весной уровень состояния здоровья студентов по всем показателям незначительно увеличился. Исключение составили студенты факультета ветеринарной медицины, где индекс Руфье, характеризующий состояние сердечно-сосудистой системы, имел более выраженную динамику. Можно предположить, что это связано с тем, что на данном факультете были правильно подобраны физические упражнения, точно определена физическая нагрузка.

Summary

Results researches have shown that in the spring the level of a state of health of students on all parameters has insignificantly increased. Exception was made by students of faculty of veterinary medicine where index Ruffie describing a condition of cardiovascular system, had more expressed dynamics. It is possible to assume, that it is connected by that at the given faculty physical exercises have been picked correctly up, physical loading is precisely determined.

УДК 502.1(438)

ZIELONE PŁUCA POLSKI PRZYRODA – CZŁOWIEK – CYWILIZACJA

Krzysztof Wolfram

Prezes Fundacji Zielone Płuca Polski w Białymstoku

Zielone Płuca Polski to obszar położony w północno – wschodniej części kraju. Od północy graniczy z Obszarem Kaliningradzkim Federacji Rosyjskiej, Litwą, a od wschodu z Białorusią.

Zgodnie z koncepcją sformułowaną w 1983 roku przez Krzysztofa Wolfiama obszar funkcjonalny Zielone Płuca Polski jest to ekologicznie uwarunkowany wielkoprzestrzenny system rozwoju społecznego i gospodarczego.

Obszar Zielonych Płuc Polski obejmuje województwa: w całości podlaskie, warmińsko-mazurskie (bez jednej gminy), północną część województwa mazowieckiego, a także część województwa pomorskiego (6 gmin) i kujawsko-pomorskiego (24 gmin). Powierzchnia obszaru funkcjonalnego wynosi 63.235 km², co stanowi 20,0% powierzchni kraju, a zamieszkuje go 4 mln mieszkańców (9,7% ludności kraju).

SFERA EKOLOGICZNA

Obszar Zielone Płuca Polski posiada wybitne walory przyrodnicze i pełni ważne funkcje ekologiczne w skali krajowej i europejskiej.