

УДК 378. 663. 037: 796. 035 (476.6)

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСОВ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Е.Н. Старичкова, А.В. Волчок

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

За последние два года количество поступающих в УО «ГГАУ» студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья увеличилось в 2 раза. Особенно прогрессирует число студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов зрения, мочеполовой системы и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Одним из методов решения проблемы оздоровления студентов, стало применение разработанных нами комплексов физических упражнений. В эти комплексы были включены как традиционные гимнастические упражнения, так и упражнения из восточной гимнастики. Выполнение этих упражнений сочеталось с использованием методов самомассажа и проведение информационных бесед по заболеваниям. Для оценки качества занятий и их эффективности было проведено физиологическое обследование студентов специальных медицинских групп. В состоянии покоя измерялись артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), длина тела, масса тела, динамометрия кисти, тестирование по пробе Руфье.

В результате применения в течение учебного года комплексов упражнений было выявлено их влияние на студентов с различными заболеваниями. Например, опорно-двигательного аппарата и заболевания мочеполовой системы. По нашему мнению, причиной этого положительного явления является тот факт, что при этих заболеваниях очень важно укреплять мышечный корсет спины и мышцы брюшного пресса, проводить самомассаж с учетом сопутствующих заболеваний. Исследование показало, что эффективно влияют на восстановление нервной системы и связочный аппарат позвоночника комплексы упражнений из восточных методик. При анализе результатов исследования, было выявлено положительное влияние этих комплексов на различные показатели здоровья студентов (на снижение артериального давления, восстановление нервной системы, снижение частоты сердечных сокращений, увеличение показателя кистевой динамометрии и показателя жизненной емкости легких).

Резюме

За последние два года количество поступающих в университет студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья увеличилось в 2 раза. Особенно прогрессирует число студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов зрения, мочеполовой системы и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В результате применения в течение учебного года комплексов упражнений было выявлено их влияние на студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и мочеполовой системы.

Summary

For last two years the quantity of entering the university students with various deviations in a state of health has increased in 2 times. The number of students with diseases of cardiovascular system, bodies of sight, urinogenital system and diseases of the reference-impellent device especially progresses. As a result of application within one academic year of complexes of exercises their influence on students with diseases of the reference-impellent device and urinogenital system has been revealed.

УДК 329 (476)

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ЕВРЕЙСКИХ ПОЛИТИЧЕСКИХ ПАРТИЙ В ЗАПАДНОЙ БЕЛАРУСИ (1918-1926 гг.)

П.Т. Стецкевич

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

Важную роль в политической жизни Западной Беларуси в 1918-1926 гг. наряду с польскими и белорусскими играли еврейские политические партии. Это было обусловлено высокой концентрацией еврейского населения в данном регионе, а также подъемом еврейского национального движения в первой трети XX века.

Правое крыло в еврейской политической жизни было представлено существовавшей с 1909 г. всемирной федерацией «Союз Израиля». Руководящими органами партии являлись: съезд делегатов, верховный совет, состоявший из 100 человек (заседания совета проходили раз в год), центральный комитет и т. н. экзекутива или исполнительный орган. По сведениям министерства внутренних дел к 1926 г. организация имела в стране 320 легально зарегистрированных отделений и более 100 филиалов. Председателем «Союза Израиля» в 20-е гг. был раввин А.М. Альтер. Он же возглавлял верховный совет