

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР
ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЧЕЙ ИМ. С. М. КИРОВА

НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
„ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ“

(12—14 декабря 1990 г.)

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

НОВГОРОД
1990

логической реактивности гормонального статуса, системы гемостаза.

На основании подробного количественного и качественного анализа полученных данных были выявлены закономерные сдвиги, характеризующиеся существенными отличиями в формировании компенсаторно-приспособительных реакций систем организма в ответ на различные по интенсивности и объему физические нагрузки.

Результаты проведенного анализа были использованы при создании индивидуальных программ для людей, занимающихся оздоровительным бегом.

МЕДИЦИНСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ — ОДНОЙ ИЗ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ ФОРМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В. П. Мищенко, Г. А. Лобань-Черета, З. К. Моргун

**Медицинский стоматологический институт
Полтава**

Систематические занятия оздоровительным бегом улучшают не только физическое, но и психическое состояние людей. Наши исследования, проведенные на 320 людях обоего пола в возрасте от 30 до 70 лет, показали, что занятия оздоровительным бегом оказывают регулирующее влияние на состояние системы гемостаза, иммунитета, антиоксидантной системы, повышают настроение, снижают тревожность. У людей с различными психодинамическими особенностями личности (экстраверсия, интроверсия, эмоциональная устойчивость и эмоциональная неустойчивость) интенсивность занятий оздоровительным бегом, длительность каждого занятия, дистанция и скорость бега должны быть различными.

По нашим данным «эмоционально-устойчивые» люди хорошо переносят длительную монотонную нагрузку и за тренировку легко пробегают 10-15 и даже 20 км с небольшой скоростью бега. Для «эмоционально-неустойчивых» характерен бег с большей скоростью, но длина дистанции у них

должна составлять 3-5 км. При правильном подборе врачом и психологом режима занятий у людей, занимающихся оздоровительным бегом, нами выявлено повышение антиагрегационной, антикоагулянтной антиоксидантной, фибринолитической активности крови, что играет важную роль в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. У них же отмечено повышение содержания иммуноглобулинов класса А, тенденция к увеличению количества Т-лимфоцитов, что способствует усилению antiviral и antibacterial защиты слизистых оболочек.

Таким образом, рекомендации занимающимся оздоровительным бегом должны даваться врачами и психологами с учетом состояния здоровья, возраста, а также индивидуальнотипологических особенностей человека.

ПРОБЛЕМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

В. В. Нагаев

Университет
Сыктывкар

В последние годы сложилась четкая тенденция к увеличению числа студенческих браков, а в ряде крупных городов отмечается, что почти 30 процентов браков приходится на студентов. Это выдвигает определенные задачи перед руководством вузов, заставляет их думать и своевременно решать все проблемы, связанные с семейным бытом студентов. На наш взгляд, важной практической задачей подготовки студентов к семейной жизни является внесение элементов четкой организации в этот процесс на основании дальнейшего изучения ее медико-психологических аспектов.

Объективно надо признать, что сексуальные проблемы вошли в число самых острых проблем, от них все больше начинает зависеть нравственное здоровье современной молодежи. В 80-е годы обществом был осознан тот факт, что существующие медико-социальные рекомендации по вопросам отношений юношей и девушек отстали от жизни, деятель