

2

Государственный комитет УССР по физической культуре и спорту  
Полтавский областной комитет по физической культуре и спорту  
Полтавский медицинский стоматологический институт

# **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

(28—29 ноября 1986 г.)

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

Полтава 1986

системы, содержание липидов, белков и гормонов в крови, тесты, характеризующие физическое состояние организма, свойства слюны, мочи, состояние кожных покровов, работа желудочно-кишечного тракта, эмоционально-типологические особенности, психическое состояние и др. В комплексном обследовании принимали участие физиологи, биохимики, гигиенисты, физкультурники, врачи-стоматологи, гастроэнтерологи, кардиологи, нефрологи, пульманологи, педиатры, невропатологи, дерматологи, специалисты ЛФК, психологи.

Результаты этих исследований представлены в отдельных работах, приведенных в данном сборнике, в материалах республиканских и всесоюзных конференций, а также в журналах: "Теория и практика физической культуры", "Врачебное дело", "Вопросы медицины", "Гигиена и трансфизиология".

### ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ У ЛЮДЕЙ РАЗЛИЧНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКОГО СКЛАДА

Э.К. Моргул

Полтавский медицинский стоматологический институт

Систематические занятия оздоровительным бегом улучшают не только физическое, но и психическое состояние, повышают настроение, снижают тревожность и др. Вместе с тем каждый человек индивидуален, имеет свои психические особенности, зависящие от типа высшей нервной деятельности, или свойств основных нервных процессов. Поэтому рекомендации по оздоровительному бегу должны даваться с учетом не только состояния здоровья и возраста, а и индивидуально-типологических особенностей человека.

Очевидно, что интенсивность занятий оздоровительным бегом, длительность каждого занятия, дистанции и скорость бега должны быть различными, например, у лиц с эмоционально-психической устойчивостью и эмоционально-психической неустойчивостью.

Обследованы с помощью личностного опросника Айзенка 64 чел. (мужчины и женщины) в возрасте 25-60 лет, систематически занимающихся оздоровительным бегом в течение 2-20 лет, пробегающие за тренировку от 3 до 15-20 км. Отобраны две крайние группы - "эмоционально-устойчивые" и "эмоционально-неустойчивые" люди.

По предварительным данным, "эмоционально-устойчивые" за тренировку ежедневно пробегают 10-15 и 20 км. Средняя дистанция пробега за тренировку у "эмоционально-неустойчивых" составляет 4-5 км. Эти люди хуже переносят длительную, монотонную физическую нагрузку, для них приемлемы более короткие дистанции, но с повышенной скоростью пробегания по сравнению с "эмоционально-устойчивыми".

Таким образом, длительность, скорость и дистанция оздоровительного бега должны быть неодинаковыми для людей с различными индивидуально-типологическими особенностями.

#### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ И ПОКАЗАТЕЛИ РИТМИЧЕСКОЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

О.Н.Новикова, М.С.Новиков

Полтавский медицинский стоматологический институт

Показателем ритмической нервно-мышечной активности является тепшинг-тест. Для его выполнения испытуемый ставит максимальное количество точек на бумаге в течение 4 интервалов по 10 с. Снижение числа точек во втором интервале свидетельствует о низкой вработываемости, а в третьем и четвертом - от утомляемости центральной нервной системы.

Изучен тепшинг-тест у 234 испытуемых, 99 из которых занимались оздоровительным бегом не менее 1 года, а 135 - не занимались. Все испытуемые разделены на 3 возрастные группы: I - 16-30 лет; II - 31-50; III - 51-70 лет. Для определения тепшинг-теста исполь-