

гает советами и собственным примером ориентироваться в окружающем мире, понимать и принимать себя. Но при этом не пытается контролировать, навязывать свои пути и ориентиры. И лишь когда ребёнок потеряется или попросит о помощи, помогает ему вновь вернуться на свой путь. Не сам ребёнок, не его умудрённый опытом спутник не могут существенно влиять на то, что происходит вокруг дороги. Взрослый также не в

состоянии указать ребёнку путь, по которому непременно нужно идти. Выбор Дороги – право и обязанность каждой личности, но если на перекрёстках и развилках с ребёнком оказывается тот, кто способен облегчить процесс выбора, сделать его более осознанным – это большая удача. Именно в таком сопровождении школьника на всех этапах его обучения и видится основная цель школьной психологической практики.

### *Медицинские науки*

#### **АКТУАЛЬНОСТЬ СТРЕССОРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ**

Булгаков А.Б., Булгакова О.С.

*Федерация Айкидо Санкт-Петербурга*

*Институт декоративно-прикладного искусства Санкт-Петербург, Россия*

Большое количество внешней информации ухудшает способность современного студенчества к принятию, переработке и сохранению учебной информации, которая ему необходима для дальнейшего профессионального совершенствования и социальной востребованности. Велико количество невротизированных студентов, особенно на старших курсах, потому что социальные и личные стрессы зачастую превосходят адаптационные возможности, что в свою очередь еще больше затрудняет процесс обучения. Это связано с достаточно большой информационной нагрузкой и уменьшением двигательной активности. По последним данным российских авторов (материалы 6 Сибирского физиологического съезда, прошедшего в июне 2008 года) «это может быть следствием увеличения интенсивности образовательного процесса, ростом стрессовых ситуаций в повседневной жизни..., техногенной нагрузкой, ухудшением экологической обстановки, снижением физической активности, нарушением адаптивных процессов» (Манюхин и др., Т. II, стр.141). В состоянии «предболезни» находится 21% первокурсников (Волокитина и др., Т. II, стр.121). Выявлено увеличение доли низкорослых подростков с дефицитом веса до 10 кг (Манюхин и др., Т. II, стр.141). В опубликованных материалах отмечается негативное воздействие внешней среды на рост и развитие (Грицинская, Т. II, стр.125). Исследуются особенности адаптивных реакций в зависимости от исходного состояния вегетативной нервной системы (Комарова и др., Т. II, стр.134), от субъективной метеочувствительности (Крылова и др., Т. II, стр.136) и т.д. Важно отметить, что достаточно большой процент публикаций посвящен проблеме физической подготовки и спорту (Жомин и др., Т. II, стр.129; Малунова и др., Т. II, стр.140 и т.д.) как средствам профилактики и реабилитации физических заболеваний. И, что особенно актуально, средствам повышения двигательной активности, понижению активации работы адренергических струк-

тур. Это в свою очередь, помогает формированию вегетативного баланса и понижению стрессорных негативных воздействий на организм. Для сохранения здоровья подрастающего поколения необходимо создание при ВУЗах спортивных бесплатных секций разных направлений, занятия в которых должны отслеживаться и поощряться администрацией ВУЗа. Как пример, можно взять направление оздоровительного Айкидо (школа «Икинокору-кан), где акцент делается на коррекцию психофизического состояния здоровья и эта методика достаточно эффективна для снятия острого стрессорного или постстрессорного воздействия. По нашим экспериментальным данным вследствие занятий этим направлением усиливается  $\alpha$ -ритм коры головного мозга, формируется вегетативный баланс, происходит оптимизация работы всех систем организма, улучшаются показатели внимания и концентрации.

Таким образом, для эффективности образовательного процесса высшей школы надо принимать во внимание психофизиологические характеристики современного студенчества.

#### **ДИНАМИКА ОРИЕНТИРУЮЩИХ ТЕСТОВ КЛЕТЧНОГО И ГУМОРАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ, В РЕЗУЛЬТАТЕ СПЕЛЕОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Восканян А.А., Восканян А.Г.

*Республиканский Спелеотерапевтический Центр Ереван, Армения*

**Вместо предисловия:** При определении эффективности лечения и достаточности медико-социального контроля больных бронхиальной астмой, значимым является объективная оценка динамики сравнительного анализа (**status quo ante**) системы клеточного и гуморального иммунитета, защитного ответа: регуляторного, эффекторного, макрофагального. А климато-терапевтическая профилактика болезненной иммунной реакции является отправным условием эффективной борьбы против этого недуга.

На практике 20-ти летнего опыта, динамики клинических признаков астмы (Рис.1), нами