

ной адаптации, в качестве первого важнейшего объективного критерия формирования, развития и сохранения здоровья. Вторым объективным и надежным критерием здоровья может служить уровень адаптированности (в спорте - тренированности), то есть достаточно стабильного состояния организма, достигнутого в процессе долговременной адаптации к условиям жизнедеятельности и окружающей среды. В свою очередь, можно выделить четыре основных (ведущих) признака хорошо адаптированных, то есть хорошо приспособленных к условиям существования, биологических систем:

1. Высокий уровень физической работоспособности (максимум внешней работы).

2. Высокий уровень экономичности деятельности различных органов и систем в покое и при нагрузках (минимум энергетических затрат).

3. Быстрое и полное структурно-функциональное восстановление и восхождение энергетического потенциала организма, как во время, так и после воздействий различных адаптогенных факторов или нагрузок (высокая скорость восстановительных процессов).

4. Высокий уровень надежности и самосохранения биологических систем, то есть полное сохранение здоровья, репродуктивности и долголетия в усложненных условиях деятельности и окружающей среды.

Миорелаксация в важнейших проявлениях жизнедеятельности организма

Ю.В.Высочин, Ю.В.Гордеев, В.В.Лукоянов, Ю.П.Денисенко

Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им.П.Ф.Лесгафта,г.Санкт-Петербург

Камский государственный институт физической культуры, г.Набережные Челны

Нами детально изучены и экспериментально доказаны уникальные свойства миорелаксационных процессов, в частности, скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц, и их ведущая роль в важнейших проявлениях жизнедеятельности организма человека. Была установлена высоко достоверная положительная взаимосвязь СПР с тормозными и отрицательная с возбуждающими процессами центральной нервной системы (ЦНС). Доказано ее активное участие в механизмах срочной и долговременной адаптации, индивидуального развития и формирования гармоничного антропо-метрического статуса, нейроэндокринной и метаболической регуляции; в механизмах регуляции и координации движений, минимизации энер-

готрат и скорости восстановительных процессов; в механизмах травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и перенапряжений сердца, в механизмах стресс-устойчивости, иммунологической резистентности, сохранения здоровья и долголетия, а также в механизмах физической работоспособности (Высочин, 1970-1998; Высочин, Лукоянов, 1997).

Проблема физической работоспособности (ФР) является одной из центральных в физиологии труда и спорта. Важное место она занимает и в экологической физиологии, поскольку ФР в значительной мере отражает уровень адаптированности (приспособленности) человека к неадекватным условиям окружающей среды. Неслучайно одним из ведущих признаков адаптивного поведения биологических систем считается "максимум внешней работы". В сфере медицины оценка ФР также представляет большую практическую значимость, так как уровень ФР, являясь одной из составляющих интегрального понятия "здоровье", опосредованно связан с функциональным состоянием жизненно важных систем организма. Несомненно, что высокий уровень физической работоспособности предопределяется функциональными свойствами и состоянием всех систем организма.

Следует отметить также, что все наиболее эффективные методы психорегуляции, саморегуляции, аутотренинга и т.д. основаны на релаксации (Динейка, 1982; Шульц, 1985; Эверли, Розенфельд, 1985, Лукоянов, 1993 и др.).

Диагностическая ценность тепловизионного исследования при невралгии лицевого нерва

С.Л.Широков, Л.Я.Лившиц, Н.Ю.Джаганова

Медицинский университет, НИИ травматологии и ортопедии, г.Саратов

Тепловизионное исследование – ценный дополнительный метод диагностики поражения периферических нервов и динамического наблюдения за восстановлением их функции. Нами данный метод был применён у 29 больных с невралгией лицевого нерва. Проводили комплексную клиническую оценку функции мимической мускулатуры по Фарберу с количественным выражением показателей прозопареза, электронейромиографическое (ЭНМГ) исследование с определением амплитуды максимального произвольного напряжения мышцы, амплитуды и латентного периода М-ответа, а также компьютерную термографию на установке «Радуга-МТ». Оценка фасных и профильных термограмм лица проводили по оригинальной схеме с вычислением суммарного показателя термоасимметрии ($\Sigma\Delta T$). При сопоставлении