

рость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный зукинетический ТК, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат, пониженное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, адреналина и стрессорных гормонов, но более высокий уровень норадреналина и анаболических гормонов в покое и при тестирующих нагрузках, высокая скорость восстановительных процессов и ресинтеза энергетических ресурсов, отличная физическая работоспособность и выносливость. Они отличаются повышенной стресс-устойчивостью, иммунологической резистентностью, в 2-3 раза реже, по сравнению с детьми гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям и, что не менее важно, имеют высокую умственную работоспособность и достоверно более высокую успеваемость по всем предметам школьной программы.

Эти выводы подтверждаются, например, данными нашего сотрудника А.Е. Левенкова (1998) о взаимосвязи сократительных и релаксационных характеристик мышц с показателями центральной гемодинамики и типами кровообращения. Юные спортсмены релаксационного типа (1 гр.) отличаются достоверно более высокой эффективностью и экономичностью функционирования сердца и сердечно-сосудистой системы по сравнению со спортсменами гипертрофического типа (2 гр.). Существенно отличались они и по частоте встречаемости различных ТК. В 1-й гр. значительно чаще встречался гипокинетический (59,0% у женщин; 40,8% у мужчин) и реже гиперкинетический (6,8% у женщин; 14,8% у мужчин) типы кровообращения, а в 2-й гр., наоборот, чаще регистрировался гиперкинетический (42,5% у женщин; 42,6% у мужчин) и реже гипокинетический (17,5% у женщин; 15,2% у мужчин) типы кровообращения.

Спортсмены релаксационного типа, по сравнению с гипертрофическим, обладают в 3-4 раза большим спортивным долголетием, значительно легче переносят физические и психологические нагрузки, в 8-10 раз реже подвергаются различного рода перенапряжениям, травмам и заболеваниям и достигают наивысших спортивных результатов.

С увеличением скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм футболистов от 100% (при СПР менее 4,0 1/сек) до 0% (при СПР более 9,0 1/сек) и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье. Наши многолетние исследования показали, что даже в футболе, который считается одним из самых травматичных видов спорта, можно почти полностью избавиться от повреждений (за исключением травм, возникающих при грубых нарушениях противником правил игры) за счёт правильной организации тренировочного процесса, направленного на нормализацию баланса нервных процессов ЦНС, повышение

СПР мышц и формирование релаксационного типа долговременной адаптации футболистов.

Еще одно экспериментальное подтверждение этих выводов было получено при углубленных обследованиях 197 школьников и анализе их заболеваемости. Все обследованные школьники образовали две группы. В первую группу вошли школьники (132 человека), относящиеся к первой группе здоровья и не имеющие заболеваний в период обследований. Вторую группу образовали школьники (65 человек), относящиеся ко второй и третьей группам здоровья и имеющие различные отклонения в состоянии здоровья (инфекционные заболевания, гипертрофия миндалин II-III степени, хронический тонзиллит, частые ОРЗ, заболевания ЛОР-органов и желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания, дистрофия миокарда, нарушения проводимости и ритма сердца и другие).

Сравнительный анализ результатов исследований показал, что здоровые школьники (1-я гр.) достоверно превосходили школьников второй группы по ряду наиболее важных параметров. По балансу нервных процессов (БНП) ЦНС, СПР мышц, мощности тормозно-релаксационной функциональной системы защиты и интегральному показателю прогноза здоровья и успешности деятельности в неблагоприятных условиях окружающей среды. По сократительным характеристикам нервно-мышечной системы достоверных различий не выявлено.

Таким образом, совершенно очевидно, что низкая резистентность и высокая заболеваемость школьников в значительной мере определяется недостаточной мощностью ТРФСЗ, слабостью тормозных систем ЦНС и сдвигом БНП в сторону преобладания возбуждения над торможением, а также низкой скоростью расслабления мышц и сформировавшимся вследствие этого гипертрофическим типом индивидуального развития, т.е. недостаточностью ряда характеристик, которые были выделены нами в качестве важнейших критериев здоровья.

ОБУЧИТЬ БЫТЬ НРАВСТВЕННЫМ – ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАУКИ

Ленская Н. П.

Краснодар, Россия

Не отличать истинную нравственность от безнравственности - является болезнью. Каждому нравственному обязательно нужно отличать истинное от ложного. Это можно сделать только тогда, когда имеется нравственное видение. Закрывать глаза на безнравственные поступки, в первую очередь свои, это значит, свои недостатки воздвигать в достоинства. Обычно считается, что воспитывать нужно сначала окружение, а потом себя. Это является заблуждением. Любой безнравственный, находясь в хорошем нравственном коллективе, пока сам не захочет выздороветь, так и останется безнравственным и будет всегда не доволен своим окружением. Духовно слепому невозможно познать красоту красок окружающего мира, пока он сам не захочет прозреть.

Больные обычно всегда жалуются на свою жизнь, повторяя одни и те же эпизоды судьбы, все больше и больше доказывая себе и окружающим, что болезнь не излечима, и жить лучше они не желают из-за своего «несчастья в прошлом». Часто такие больные не замечают светящего солнца над головой, пения птиц и всегда прекрасной окружающей природы. Лечение больных начинается с желания выздороветь. Найти в себе те силы (а они всегда есть в каждом), которые помогут увидеть солнце над головой, красоту цветов, и услышать пение птиц, прославляющих прекрасное будущее. Для этого надо уметь желать увидеть. Окружающий мир природы не создан слепым, он создан для помощи живущих в нем. Забота о лучшей жизни, помощь другим и общение с природой, поможет выйти из болезни, не зависимо от того, что было в прошлом. Прошлое всегда остается в прошлом. Нужно научиться жить настоящим и надеяться на лучшее будущее. Каждый на что настраивается, то и получает по подобию. Многие замечали, как их слова, мысли, желания (пусть не сразу) сбывались в жизни. Научитесь мыслить, желать и говорить так прекрасно, чтобы в своей жизни сбывалось все прекрасное и не было места для плохого.

Почему в современном обществе до сих пор нет школы истинной нравственности? Есть разные школы: начальные, средние, высшие, повышенной сложности, очень много школ «духовных», оккультных, есть школы единоборств, школы здоровья, в которых редко кто выздоравливает. Эти школы больше для общения и для переключения своей повседневной жизни на физические упражнения. Но никто не может проверить на нравственность руководителей и учеников этих школ. Порой под хорошим названием действуют безнравственные «лидеры». Они работают с населением для каких-то личных целей, «совершенств» и опытов над другими. Это говорит не только о безнравственности, но и болезни этих школ и их руководителей.

Нравственные школы «невыгодны» для безнравственных, которые готовятся к апокалипсису, а быть может и сами как-то участвуют в этом. Искаженное понятие о нравственности обычно сводится к каким-то ритуалам, «уходу от жизни». Если существуют нравственные, то на их фоне безнравственные очень видны. Поэтому безнравственные собираются в группировки для оклеветания любой попытки создания истинно нравственной школы – школы правильной нравственной жизни в современном мире. Причем, все знают отличие нравственных от безнравственных, но делают вид, что не увидели в истинно нравственных их нравственность. Только после смерти нравственных будут рассказывать, какие нравственные подвиги совершены нравственными. В безнравственных школах не учат, как нравственно правильно жить.

Нравственный от безнравственного отличается нравственными мыслями, желаниями, эмоциями, делами и нравственной мудростью. Все это имеется в каждом с рождения. И учиться этому заставит сама жизнь. Истинные школы нравственности объединяют все национальности, все народы и государства. Они не противоречат нормальной жизни общества. Все безнравственные школы распадутся, так как появятся

знания, как быть нравственно здоровыми, как очищаться от безнравственности и не заражаться ею. Нравственность должна быть защищена на уровне государства и на уровне тех, кто должен защищать истинную нравственность. Часто нравственные школы обзывают сектами. На самом же деле сектами можно назвать безнравственных. Они объединяются группировками, «нападают» на нравственных и стараются уничтожить все зачатки нравственности. Они являются больными в прямом и переносном смысле. Но кто вылечит безнравственных кроме их самих? Безнравственные скрывают свою болезнь под любыми масками, часто под видом нравственных. Правильная трактовка нравственности, даст правильное понимание для чего нужна нравственность государству и обществу. Только после этого нравственность станет на свое заслуженное место. Что же сделали плохого нравственные для безнравственных? Почему любая безнравственность старается «задушить» истинную нравственность? Ведь все знают, что нравственные насильно не существуют. И никто безнравственных не будет упрашивать стать лучше и насильно делать нравственными. Дело в том, что безнравственность искусственно кем-то создана, и охраняются ее лживые тайны сотворения. Если будут знать методы нравственной жизни – никто безнравственным, лживым и больным жить не захочет. Каждая личность сотворена нравственной. Чем сильнее настрой человека на нравственную жизнь, тем быстрее будет эффект лучшей жизни от этого настроя в физическом мире.

СУИЦИД КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Эрдынеева К.Г., Филиппова В.П.

*Читинский государственный университет,
Чита, Россия*

Статистические данные свидетельствуют об увеличении числа самоубийств, что связано с глубоким социально-экономическим и духовным кризисом. Кривая самоубийств напрямую связана с общественными подъемами и спадами в политике, экономике и культуре, однако как показывает исторический опыт, самоубийцы существовали всегда - при любом общественном строе и при любой формации.

В Венгрии, Германии, Австрии, Дании и Японии уровень самоубийств ежегодно составляет более 20 человек на 100 тысяч населения; Египет, Мексика, Греция и Испания имеют относительно низкий уровень, менее 5 человек на 100 тысяч. США и Канада занимают среднее положение, в обеих странах этот уровень составляет 12 или 13 человек на 100 тысяч населения, в Англии — примерно 9 человек на 100 тысяч. Общее число регистрируемых в мире самоубийств - около 815 000 смертей в год, из них около 287 000 приходится на китайцев. Как сообщает пресс-служба ООН, на Китай приходится 25% всех самоубийств в мире. Например, немцев в этом списке всего 11 160 человек. В последнее время в Японии резко возросло количество студентов, совершивших самоубийство после неудачной попытки найти рабо-