

повторному обстеженні, коли буде складатись „Порівняльна діагностична карта” для аналізу ефективності тренувань.

В „Інструкторській карті” вказується рекомендована кількість занять на тиждень, а також дозування, навантаження з врахуванням фізичного стану людини, спосіб проведення занять. Індивідуально призначаються спеціальні ортопедичні вироби і пристрої, які обов'язково використовуються на заняттях. Вказується з якою частиною авторської гімнастики (патент №4467 від 17.01.2005р.) та етапом і ступінню складності має відбуватись корекція постави пацієнта. Крім цього, важливою інформацією є перелік заборонених вправ для цієї людини, які можуть в силу різноманітних причин негативно вплинути на її загальний стан.

В основній частині авторської методики „Мобілізація хребта” існує своя внутрішня класифікація і особливості виконання вправ. Друга частина авторської методики „Повзання” містить інформацію про індивідуально підібраний „крок” та „положення тіла” пацієнта в момент виконання цих вправ, а також перелік назв рекомендованих спеціальних вправ. Обов'язковою умовою корекції постави людини є ліквідація або корекція супутніх, компенсаторних, чи функціональних конституційних вад всього опорно-рухового апарату людини. Додаткові вправи, які призначаються людині в „Інструкторській карті” в багатьох випадках не тільки покращують результати корекції, а й усувають причини порушення постави людини. Особливо важливе відновлення супінації стоп, корекція деформацій колінних суглобів та форми ніг тощо.

Впровадження „Діагностичних” та „Інструкторських” карт в щоденній роботі Центра дало можливість не тільки вдосконалити авторську методику О.Слінько, але й значно покращити результати плідної співпраці інструктора і пацієнта.

Оскільки заняття з корегуючої гімнастики проводяться в більшості випадків груповим методом, то наявність „Інструкторської карти” в кожного пацієнта дозволяє інструкторам застосовувати індивідуальні програми для кожної людини.

„Центр корекції постави” О.Слінько розробив новий ефективний організаційно-методичний тип проведення масових групових занять з індивідуальним підходом в кожному конкретному випадку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Л.Т.Шевчук, І.Б.Шевчук «Особливості ретроспективної динаміки захворюваності населення і напрямки поліпшення суспільного здоров'я України»// Здоровий спосіб життя: зб.наук.ст./Ред.доц.Ю.М.Панишко,-Л:Видавець ФО ПП Корпан Б.І.; 2007 - Вип.23, с.56-61.
2. С.А.Ступницька « До сучасних поглядів та етіологію вродженої патології опорно-рухового апарату»// Здоровий спосіб життя: зб.наук.ст./Ред.доц. Ю.М.Панишко - Л:Видавництво „ПП Бодлак”, 2005 - Вип.8, с.57-58.
3. Лечебная физкультура: Справочник - Епифанов В.А., Мошков В.М., Антуфьева Р.Н. и др.; под ред. В.А. Епифанова - М: Медицина 1987, с.407-427.

VĚRA SOUKUPOVÁ CAUSES AND POTENTIAL SOLUTIONS TO THE SOCIAL/ENVIRONMENTAL AND ECONOMIC CRISIS

Соціально-екологічна і економічна криза є результатом втрати людських цінностей, втрати поваги до життя та зневаги до природи. Рішення кризи полягає в зміні способу життя (життєвого стилю) – уповільненні темпів життя, покорі, відповідальному і економному використанню природи та її ресурсів. Основною перешкодою є обмежений антропоцентризм, людська вибагливість і прагнення матеріального добробуту. Щоб зберегти Землю для майбутніх поколінь, необхідна певна доля мужності і відповідальності за свою поведінку.

Социально-экологический и экономический кризис является результатом потери человеческих ценностей, потери уважения к жизни и неуважения к природе и её ресурсам. Решение кризиса заключается в изменении образа жизни (жизненного стиля) – снижении темпа жизни, смирении (покорности), ответственном и экономном использовании природы. Основным препятствием является ограниченный антропоцентризм, человеческая изнеженность и желание материального обогащения. Чтобы сохранить Землю для будущих поколений, необходима большая доля мужества и ответственности за свое поведение.

The social/environmental and economic crisis is the result of a deterioration of values, loss of esteem to life and exceeding nature's limits. The solution consists in a change in the way of life (lifestyle) – slowing down the pace of life, humbleness, responsible consumption considerate to nature. The main obstacles include the narrow-minded anthropocentrism, human indolence and longing for wealth. A good dosage of courage and assumption of responsibility for one's behaviour are required in order to preserve the Earth for the generations to come.

Sociálně-ekologická a ekonomická krize je důsledkem úpadku hodnot, ztráty úcty k životu a překračováním mezí přírody. Řešení tkví ve změně způsobu života (životního stylu) – zpomalení životního tempa, pokoře, odpovědné a k přírodě šetrné spotřebě. K hlavním překážkám patří omezený antropocentrismus, lidská pohodlnost i touha po hmotném majetku. K zachování Země pro budoucí generace je nutná dávka odvahy a přijetí odpovědnosti za své chování.

Introduction

Nature is part of our life, even one of its main pillars. It feeds us, provides living space, and gives untold opportunities for personality development. Amazement over the uniqueness of Creation ideally grows into curiosity and inquisitiveness and vice versa – knowledge grows from astonishment to culminate in astonishment again¹. However, esteem and respect to life have lost their natural privilege in the globalised world and the crisis of values within humanity in relation to nature culminates in a social/environmental and economic crisis.

The social/environmental crisis is the result of exceeding boundaries, disesteem to the living world and man's denaturalisation¹. The theme of sustainable development is both attractive and cursed by politicians, sociologists, scientists, philosophers, etc., but also a number of "common" people around us. It is a crisis not felt by the "blind", it is invisible to them. An issue pertaining to every one of us. An opportunity to influence the situation, live a sustainable way of life, be able to convince the "depending and hesitating"², play a role model – not only in words, but by acts. Every one of us has contributed to the contemporary situation of the world. On the other hand, every one of us may contribute to a mitigation of the crisis.

The social/environmental and economic crisis, regardless of the name we give it, (finally!) received recognition as a priority among politicians three decades ago due to its urgency and the necessity to look for causes and solutions.

Causes of the crisis

The awakening from the naïve reality of inexhaustible resources and diversity of the world came (especially among environmentalists, ethologists, ethicists and philosophers) much earlier before the "world rulers"^{3,4} ever noticed. The race of man with his own kind has also contributed to the loss of comfort and peace⁵. Technological development that made people blind to real values has accelerated the horrifying pace of living [8].

The main reason (like in most crises) consists in us – our way of life, our values, expectations, apprehensions. In his brief publication, *Civilized Man's Eight Deadly Sins*, Konrad Lorenz⁶ [12] defined the processes that threaten to destroy human civilisation, the ultimate threat being man himself and his disesteem to the environment, Creation, humans. Lorenz essentially outlined the basic theses from which the causes of global problems have stemmed.

Educational/psychological and social possibilities of solving the crises

Educationalist Hana Horká [5] addressed the axiological dimension as one of the possibilities of mitigating the social/environmental crisis. She proposed solutions that are easy to transfer and relatively easy to apply both in upbringing in the family and in the educational process. She generally defined them as considerate personal approaches to nature, assumption of responsibility for one's conduct vis-à-vis nature and the future generation, creation of a new dimension of humanism based on a change in value orientation. The aforementioned characteristics stem from overcoming the primitive and narrow-minded anthropocentrism and the author's knowledge and understanding of the environment, people and their activities, including the revelation of mutual relationships and conditionality of the individual aspects. The result and ideal consists in a change in the value orientation and a new lifestyle aimed at refusing the consumerist lifestyle.

Some scientists, in contrast to a part of politicians and economists, have also come to a similar solution: the way of humbleness, an opinion that man should not seek solution in a more sophisticated effect on nature, but instead in a change in his values and needs and a radical transformation of his way of life [11]. There are numberless origins⁷ where to find suggestions, recommendations and examples of sustainable

behaviour and acting. However, for the written words not to lose meaning, we must learn to implement them in our life, observe them and use them in practice. Identify with them, identify with nature.

In this context, Erazim Kohák [9] refers to environmental ethics – a science of all life on Earth and, in particular, man. Understanding the idea of sustainability and being able to commonly apply it in daily life should be a part of everyone's lifestyle, Kohák says. The role models should exist especially among those who place love to people, children, animals, all living and non-living things, i.e. nature, first in their list of values. Indeed, man will not deliberately harm things he admires and enjoys or for which he has grown affection [13].

Obstacles to solution

Although complicated, understanding the principle of sustainability⁸ is one of the keystones of "sound survival"⁹ for the development of people's value orientation. The importance of a working nature and a healthy environment is not so obvious in the "modern" (or, in other words, consumerist) way of life. Until man was in a daily contact with nature, working in it and fed by it, he did not need to be told twice that cutting the branch he was sitting on was not a wise thing [9].

It is not easy to find one's bearings in the flood of information in today's world. Man loses his way in the labyrinth of gloomy prospects because he lost the sense of human measures once his creations ceased to respect his own dimensions. He was caught inside economic and political systems that may easily make him only one of its subsidiary accessories [14].

The lack of consideration and interest combines with consumerism and destroys our Earth. The resources are limited, we overlook the real values. We lose natural inhibitions and we (humans) ourselves change into a threat [9].

We want more than the others. From the desire TO HAVE¹⁰ stems a belief that one thing in nature or another should serve specifically me. In a mass scale this means that nature should serve man, man is the lord of all beings. We live a consumerist lifestyle and lose compassion and understanding beyond ourselves.

¹¹ We depart from a natural (sane) way of life, and the media together with some politicians assure us that there is still time and that they have simple solutions for "saving" the Earth. They usually mean economy and technology. In reality, people do not need huge cars, what they need is esteem. They do not need wardrobes full of clothes, what they need is to feel attractive, what they need is excitement, diversity and beauty. People do not need electronic entertainment, what they need is to do something worthy with their lives. People need identity, community, motivation, recognition, love and joy. Attempting to fulfil these needs using material things means to develop an unquenchable thirst for false solutions to real, burning problems. Satisfying only material needs results in psychological emptiness [3].

This is how the (environmental) crisis arises – endless demands come to an inevitable clash with the limited world [9].

Conclusions and resources

A period of freedom requires courage and responsibility, looking for new forms of cohabitation with others – the whole and nature [6], understanding that "our common future" is more important than an individual human. We know the causes of the social/environmental crisis; we know the solution and the obstacles on the way to the goal.

However, the issue is much more complex – the deterioration of values occurs in a deeper macroeconomic context and as a result of globalisation¹². The situation and condition of the world requires a change in our thinking, acting and behaviour. This can be done without the sour taste of asceticism: rather than restraining him, new approaches enrich man in a more substantial than material respect [7, p. 96]. To overcome our indolence, assume responsibility and take the path of change is necessary in order not to live at the "time of the last ones"¹³.

Notes on the text

1. When we see rainbow above the landscape after the rain, what comes to our mind, what do we perceive? The refraction of sunrays in raindrops, or the beauty of the phenomenon? Does it ever come to our mind why the refraction of sunrays is so beautiful at all? Or are we so technically and scientifically cynical, so "colour-blind" that we no longer pause to marvel at it? Is it enough to say "Such is nature" to this beauty? What if such ordinary rainbow is an artwork? An artistic plan of Somebody who has planned this colourful beauty into the refraction of sunrays? [10, front/page].
2. The notion was used for the first time by Hana Librová [11] for a group of people standing between the "coloured and green" and those who are blind to the social/economic and environmental crisis (*de facto* to people and nature). The depending and hesitating are at a stage of deciding as to which group they will adhere to in their perception of the world's condition and their behaviour. It is a sensitive group the

- environmental movement may affect in an intense, subtle manner, thus shaping their future relationship to the environment, in both negative and positive ways.
3. "Denaturalisation occurs when man chooses freedom but refuses the responsibility that necessarily comes with it" [8, p.17].
 4. Some highly placed politicians and economists who try to persuade us that the social/environmental crisis will subside with economic growth and that only the latter can provide the lacking funds for rescuing nature". They fail to admit that rather the opposite, nature has provided all the resources for rescuing economic growth until it reached its current condition [7].
 5. ... resulting in the so-called future shock, a time-related phenomenon phrased by Alvin Toffler [15]. It is the result of an extraordinarily accelerated pace in society. It originates from the pressure of new society to the old one. A cultural shock in society.
 6. Austrian physician and biologist and Nobel prize winner, the founder of ethology.
 7. For example according to interpretations of the Bible [1, Genesis 1, 28], God entrusts men with the "rule" over the Earth. The rule is understood as a responsibility to cultivate the Earth and use it for their benefit, but simultaneously to care for it with a proper custodianship. Thus man is not the lord of all beings, but instead their custodian who will be subjected to the ultimate judgment for his management. The authors of other recommended sources (written in Czech) include e.g. Máchal [13], Vavroušek [16] and Kohák [9].
 8. Sustainable development or, more precisely, way of life, aims at harmony between man and nature, between society and its environment in order to come as close as possible to the ideals of humanism and esteem to life and nature in all its forms. It is a way of life that looks for balance between the freedoms and rights of an individual and his responsibility with respect to other people and nature as a whole, including responsibility for the future generations. We live so as not to restrain the rights of those who come after us in satisfying our needs. [16, p. 209].
 9. This includes the survival of the future generations without assaulting their culture, customs, traditions and themselves, without the selfish belief that our culture (society) is the right one and the best for all [6].
 10. The concept of Erich Fromm [2].
 11. Consumerist lifestyle was also criticised by Albert Gore [4] in his book *Earth in the Balance*. He points out that the human perception of the function of nature and our relationship to it are no longer sustainable. The endlessness of nature and omnipotence of science and new technologies do not look compelling.
 12. I will address the social/economic aspects of the current crisis and the global problems in the second part of my paper.
 13. Term "time of the last ones" refers to last animal and plant species (e.g. the last herd with a certain number of pieces).

LIST OF REFERENCE

1. BIBLE. *Písmo svaté Starého a Nového zákona, český ekumenický překlad*. Praha: Česká biblická společnost, 2007. 387p. ISBN: 80-85810-59-X
2. FROMM, E. *Mít, nebo být*. Praha: Aurora, 2001. 242p. ISBN 80-7299-368-2
3. GORDON, A. et al. *Jde o přežití*. Beroun: Baroko a Fox, 1994. 251p. ISBN 80-85642-10-7
4. GORE, A. *Země na misce vah - Ekologie a lidský duch*. Praha: Argo, 2000. 376p. ISBN 80-7203-310-7
5. HORKÁ, H. *Teorie a metodika ekologické výchovy*. 1. vyd. Brno: Paido, 1996. 75p. ISBN 80-210-0844-X
6. JOHANISOVÁ, N. *Ekologie v souvislostech*. Č. Budějovice: JU PF, 1994. 121p.
7. KELLER, J. *Až na dno blahobytu*. Brno: Hnutí Duha, 1995. ISBN 80-902056-0-7
8. KOHÁK, E. et al. *Závod s časem. Texty z morální ekologie*. Praha: MZP, 1996. 228s. ISBN 80-85368-81-1
9. KOHÁK, E. *Zelená svatozář. Kapitoly z ekologické etiky*. Praha: Slon, 1998. 203p. ISBN 80-85850-63-X
10. KUBÍČEK, L. *Život je největší umělecké dílo*. Olomouc: Matice cyrilometodějská, 2003. ISBN 80-7266-139-6
11. LIBROVÁ, H. *Pestří a zelení. Kapitoly o dobrovolné skromnosti*. Brno: Veronika a Hnutí Duha, 1994. 218p. ISBN 80-85368-18-8
12. LORENC, K. *Osm smrtelných hříchů*. Praha: Academia, 2001. 96p. ISBN 80-200-0842-X

13. MÁCHAL, A. *Průvodce praktickou ekologickou výchovou*. Brno: Rezekvítek, 2000. 205p. ISBN 80-902954-0-1

14. SCHUMACHER, E. F. *Malé je milé aneb ekonomie, která by počítala s člověkem*. Brno: Doplněk, 2000. 284p. ISBN 80-7239-035-X

15. TOFFLER, A. *Šok z budoucnosti*. Ostrava: Práce, 1992. 284p. ISBN 80-208-0160-X

16. VAVROUŠEK, J. *Závod s časem. Hledání lidských hodnot slučitelných s trvale udržitelným způsobem života*. In *Závod s časem*. Kohák, E. et al. Praha: MŽP, 1996. 228p. ISBN 80-85368-81-1

З.С. СТРУЧКОВА

З ДОСВІДУ РОБОТИ ГРУПИ “ЗДОРОВ’Я”

Стаття присвячена аналізу роботи групи “Здоров’я”.

Статья посвящена анализу работы группы “Здоровья”.

The article is devoted the analysis of work of group “Zdorov’ya”

Світлої пам’яті Кіріченко Г.В. та Полевої Н.Т.

Після 40-річної праці на кафедрах фізичного виховання у Вузах Львова при переході на пенсію, постало питання про подальше існування як фахівця фізичної культури. Коли було запропоновано займатись з літніми жінками в групі на базі РКЦ ім. Пушкіна – питання було вирішено позитивно. Так, починаючи заняття з трьома жінками у 2000 р., на протязі 7 років групу відвідало понад 50 жінок: на даний момент у списку групи 21 жінка віком 55-89 років. Заняття проводяться двічі на тиждень по 45-60 хв. Існує така вікова класифікація: 60-74 рр. – похилий вік, 75-89 рр. старий, понад 90 – довгожитель, наша група може поділятися на три вікові підгрупи і для кожної повинен бути особливий підбір комплексів вправ з урахуванням стану здоров’я кожної жінки. Позитивним є те, що група одностатева і відсутні чоловіки, для яких необхідні інші вправи з силовим напрямком виконання. Деякі з жінок вже років 20-30 займались в інших групах оздоровчого напрямку і, маючи досвід проведення занять, можуть достойно замінити керуючого.

Основна мета занять в оздоровчих групах є оздоровлення, підйом емоційного та психофізичного стану тих, хто займається в групі. Особливе велике значення має стан здоров’я людей похилого віку, які хворіють, в основному, хворобами серцево-судинної, дихальної систем, кишково-шлункового тракту, нирок, печінки, хребта.

Вправи, які рекомендує популярна та науково-методична література, це вправи з загальної фізичної підготовки (ЗФП), які розраховані на збільшення амплітуди рухів, розробку рухливості у суглобах та приведення м’язів в стан “робота – відпочинок”. На практиці є багато груп з урахуванням методик китайської та японської медицини (Тяньші, Ніши), легкої атлетики (ходьба, біг), гімнастики та ін. Для жінок похилого віку не завжди корисно виконувати вправи на швидкість, стрибучість. Тому в нашому випадку основна увага приділяється вправам ЗФП типу “ранкова зарядка”, вправи з палками, в парах, на шведській стінці, на підлозі, вправи на поставу, координацію. Особливою увагою користуються вправи для м’язів очей та пальців рук і ніг.

Приблизний план занять з ЗФП групи “Здоров’я”.

1. Організаційна робота.

2. Ходьба 3-5 хв.

3. Біг повільний до 5 хв.

4. Шикування, вибір місця.

5. Вправи ЗФП:

- 1) потягування; “вмивання рук”; колові рухи кистями, у ліктьовому суглобі; обертання руками вперед-назад;
- 2) вправи для м’язів шиї: нахили голови вперед-назад; повороти голови вліво-вправо; нахили голови до плечей; колові рухи головою;
- 3) вправи для верхньої частини тіла: нахили вперед-назад, вліво-вправо; колові рухи;
- 4) вправи для нижньої частини тіла (присідання, випади, седи); вправи для ніг: коло ступнями; коло у колінному суглобі; коло у кульшовому суглобі, підйом колін вгору, відведення ноги в сторону, назад, махи ногами в різні сторони;
- 5) вправи на шведській стінці: віси, підйом ніг у вісі, нахили;