

Завдання табору “Школи лідерів”, в якому приймали участь старшокласники, полягала у викладенні основ лідерства в команді, формуванні комунікативних знань та вмінь, які необхідні в соціальному середовищі.

Перед екологічним табором “Сонячне місто” для учнів молодших класів стояла мета зосередити увагу дітей на чистоті навколишнього середовища, закласти основи екологічних знань та вмінь.

Цілі табору “Праці і відпочинку” полягали у сприянні соціальному, моральному та фізичному оздоровленні так званих “важких підлітків”, здійсненні заходів впливу на зміну їхніх морально-етичних ціннісних установок.

Обов’язковою вимогою у формуванні програми кожного із таборів була активна рухова діяльність дітей і підлітків на території парку.

Так, у таборі для старшокласників “Школа лідерів” проводилися змагання з велосипедного, водного та пішого туризму, естафети з використанням елементів рухливих і спортивних ігор.

Програма дитячого табору “Сонячне місто” реалізувалась за пластовою методикою безпосередньо пластовими виховниками і передбачала екологічні сходи, прогулянки, вогники, різноманітні ігри.

У таборі для дітей із дисфункційних сімей. “Праці та відпочинку” у другій половині дня проводились спортивні ігри, екскурсії по еколого-пізнавальним маршрутам парку, навчально-тренувальні заняття з туризму. Перша ж половина дня у них використовувалась для проведення різноманітних робіт по облаштуванню парку.

Висновок. Організація і проведення літніх денних таборів у зелених зонах міста дозволяє розширити коло дітей і підлітків, залучених до змістовного і активного відпочинку.

Учасники під час перебування у парку “Знесіння” разом з підвищенням культури організації дозволили отримати нові соціально важливі знання з таких тем як: взаємовідносини в колективі, права дитини, лідерство, самоорганізація та самовдосконалення особистості та ін.

Знання про оздоровчий потенціал надзвичайно унікальної природо-історичної частини Львова дозволить школярам формувати свій відпочинок в межах “здорового способу життя”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалко О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: Навч. посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2003. –134 с.
2. Сербінська Т.О. Моделювання системи здорового способу життя // Здоровий спосіб життя: Зб. матеріалів II міжрег. Наук.-практ. Конф. – Л. 2002. – С. 86-90.
3. Соціальна педагогіка: підручник/Під редакцією А.Й. Капська. –К.: Центр навчальної літератури, 2003. –256 с.
4. Сущенко Т.І. Позашкільна педагогіка: Навч. посіб. - К.: ІСДО. 1996. -144 с.
5. Чемякина Д.Н. Клуб на открытом воздухе. – М.: Советская Россия. 1998. – 144 с.

Б.Г. ПАНАРІН

ЗДОРОВИЙ ХРЕБЕТ — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Стан хребта визначає стан біополя людини і кількість здоров'я. Умовою задовільного стану хребта є рухова діяльність. Розроблений комплекс для витяжки хребта в динамічному режимі на суші і в воді дозволяє здійснювати витяжіння хребта під час виконання рухової дії, а також здійснювати додаткові рухи локального впливу на сегменти хребта.

Состояние позвоночника определяет состояние биополя человека в количестве здоровья. Условием благополучия позвоночника является двигательная деятельность. Разработанный комплекс для вытяжения позвоночника в динамическом режиме на суше и в воде позволяет осуществлять вытяжение позвоночника во время выполнения двигательного действия, а также дополнительных движений локального воздействия на сегменты позвоночника.

The condition of spinal column determines the condition of aura of a human being and quality of health. The locomotive activity is the main condition of welfare of spinal column. The developed complex to extract the spinal column in dynamic regime on land and in water allows to realize the extract of spinal column during the fulfillment of locomotive activity, and also additional movements of local effect on segment of spinal column.

Наявність в людини біоелектромагнітного поля, тонкоматеріального квантового тіла – незаперечний факт. Щільність, насиченість, рівномірність, симетричність характеризують якість біополя і тим самим стан здоров'я. Чим більший радіус біополя, тим більша кількість здоров'я людини [1,7].

Обов'язковою умовою і першою складовою здоров'я є хороший стан хребта. Хребет є комунікаційною системою, що здійснює зв'язок між головним мозком та внутрішніми органами, периферією. Вздовж хребта розміщуються енергетичні центри, проходять енергетичні канали. В результаті незадовільного стану хребта блокується робота енергетичних центрів, виникають корки в енергетичних каналах, порушується робота внутрішніх органів і систем організму, які вносять кожний свою частку в загальне енергетичне біополе людини, ослаблюється біополе. Невидимі неозброєним оком тонкоматеріальні біоенергетичні процеси керують фізіологічними процесами життєдіяльності організму людини, які набувають видимих ознак, що характеризують здоров'я, таких як пульс, ЧСС, температура та інші. Хвороби, що починаються на тонкоматеріальному рівні, в результаті незадовільного стану хребта проявляють себе функціональними розладами і подальшими ускладненнями в діяльності органів і систем організму людини. Незадовільний стан хребта є причиною 10 тис. хвороб. — так вважали древні макробіоти Японії. Корекція хребта покращує провідність у відділах хребта, включає на повну потужність енергетичні центри, які майже не працювали. Так, корекція хребта з виправленнями шийного відділу збільшує радіус квантового тіла більше ніж в 50 разів [7].

Практично не існує хвороб, не пов'язаних з порушеннями кровообігу. Особливо це стосується хребта, який містить значну кількість хрящової тканини, що не має системи кровопостачання, живлення якої здійснюється за рахунок процесу дифузії. Умовою ефективного протікання процесу дифузії є рухова діяльність, в результаті якої хрящова тканина стискається під навантаженням і розширюється в момент розвантаження.

Фізичні вправи, під час яких періоди скорочення м'язів чергуються з періодами розслаблення, направлені на зміцнення опорно-рухового апарату і покращення його функціонального стану. Вони сприяють активному звільненню нервових елементів при їх здавленні або ущільненні, нормалізації взаємовідносин між хребцевими сегментами, ліквідації м'язових контрактур, збільшенню рухомості хребтового стовпа, виправленню дефектів постави [8].

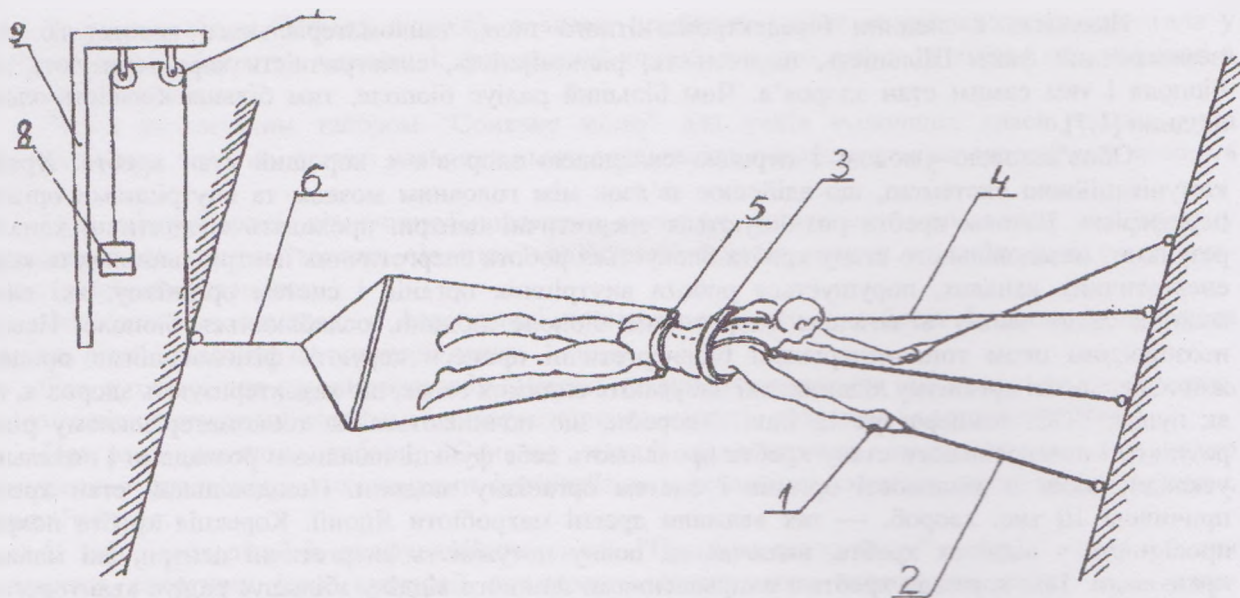
М'язи спини, шиї, плечового пояса, грудей, живота, стегон у великій мірі визначають рухомість хребців і всього хребта. Всі м'язи гармонійно взаємодіють між собою і забезпечують тонку регуляцію рухів хребта. Якщо сила або м'язове напруження будь-якого м'яза або групи змінюється, то це може привести до зміни рухової функції хребта [3].

Зміни рухової функції хребта (зменшення рухомості) приводять до порушень мікроциркуляції (у кровоносній, лімфатичній або міжклітинних ланках) венозного стазу, що викликає дисфіксацію або дисгемію в дискових та переддискових тканинах [2].

При дистрофічних змінах в міжхребцевому диску з метою охорони хребтово-рухового сегмента відбувається перерозподіл навантаження та знерухомленість, які виникають поступово. Спочатку змінюється міостатика, а потім міодинаміка. В результаті дистрофічні зміни прогресують. В тонічно змінених м'язах порушується метаболізм. Під час тривалого тонічного напруження, що пов'язане з перерозподілом навантаження, м'яз починає використовувати не основне джерело покриття енергозатрат — вуглеводи, а ліпіди. Унаслідок цього виникає велика кількість недоокислених продуктів метаболізму в м'язових тканинах, що приводить до ускладнення захворювання [2].

Значний лікувальний ефект досягається при виконанні фізичних вправ під час витягання хребта в умовах його розвантаженості. В зв'язку з цим розроблений комплекс для витягання хребта в динамічному режимі на суші і в воді. На ньому витягання здійснюється під час виконання рухової дії, в момент якої здійснюється корекція, одночасно виконуються додаткові рухи з метою локального впливу на необхідну ділянку хребта. Комплекс складається з “Пристрою для підводного горизонтального витягання хребта в динамічному режимі”, а на суші з “Пристрою для горизонтального витягання і корекції хребта в динамічному режимі” і “Пристрою для вертикального витягання хребта в динамічному режимі”.

Конструкція (мал. 1) для підводного горизонтального витягання хребта в динамічному режимі (Патент України на винахід № 48297 А61Н33/00) містить: опори для рук - 1, зв'язані нееластичними шнурами - 2 з бортиком ванни; нагрудний ліф - 3, зв'язаний лямками - 4 з бортиками ванни; тазовий пояс - 5, який за допомогою троса - 6 і блоків - 7 зв'язаний з вантажем - 8, який закріплений на стійці - 9 на протилежному бортику ванни.



Мал. 1. Пристрій для підводної горизонтальної витяжки хребта в динамічному режимі.

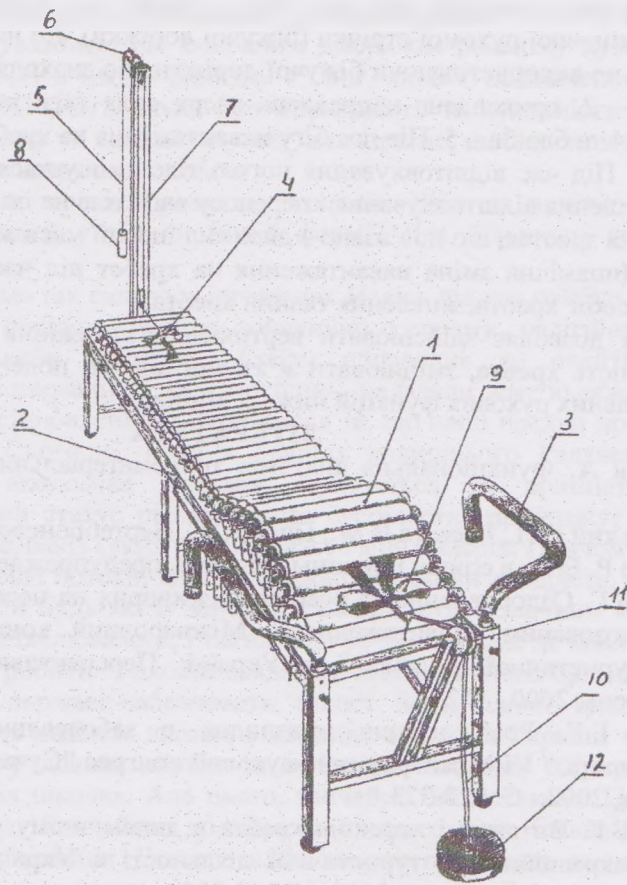
Використовують пристрій наступним чином. Пацієнт закріплений у ванні (мікробасейні) в необхідному вихідному положенні на грудях, на спині, на боці за допомогою нагрудного ліфу – 3 та лямок – 4, котрі зв'язані зі стінкою ванни, а також тазового пояса – 5, що зв'язаний з вантажем – 8, який закріплений на протилежній стінці ванни, спираючись руками в опори – 1 пересуває тулуб вперед. Вантаж – 8, зв'язаний з поясом, при цьому піднімається вгору. Після закінчення руху тулуб під дією вантажу – 8, котрий опускається вниз, пересувається назад у вихідне положення і рух повторюється.

Конструкція дозволяє здійснювати витягання хребта в умовах, наближених до невагомості, при відсутності значного навантаження на хребет, впливати на окремі ділянки хребта в необхідному напрямку і з необхідним зусиллям, контроль за цим здійснює сам пацієнт в залежності від самопочуття, підвищувати рухомість хребта, формувати м'язовий корсет, чітко дозувати навантаження і по реакції організму (ЧСС) на дозоване стандартне навантаження визначати фізичний стан, працездатність. Потужність виконаної роботи визначається по формулі: $N = P \cdot h \cdot n$, де P — вага вантажу, h — висота підйому вантажу, n — темп рухів.

Конструкція (мал. 2) для витяжки і корекції хребта в динамічному режимі (Патент України на винахід №55483 АБ1Н1/02) містить: валики – 1, закріплені на осі, що мають можливість фіксуватись на різній висоті відносно рами – 2, на якій змонтовані, опори для рук – 3, закріплені на рамі, ремінь – 4, що кріпиться на ногах пацієнта, зв'язаний фалом – 5 за допомогою блоків – 6, розміщених на стійці – 7, яка закріплена на рамі – 2, з вантажем – 8. Петлю Гліссона – 9, що кріпиться на голові пацієнта, зв'язану за допомогою фала – 10 і блоків – 11 з вантажем – 12, розміщеним на протилежній від ніг стороні.

Використовують конструкцію наступним чином: пацієнт, лежачи на валиках – 1, взявшись за ручки – 3 витягнутими руками, згинає руки і підтягує тіло вперед, пересуваючись по валиках – 1, що обертаються. При цьому вантаж – 8, зв'язаний за допомогою фала – 5 та блоків – 6, розміщених на стійці – 7 з ременем – 4, що закріплений на ногах, піднімається вгору, створюючи силу тяги, яка розтягує хребет. Вантаж – 12, розміщений на протилежній стороні, зв'язаний за допомогою фала – 10 та блока – 11 з петлею Гліссона – 9, що закріплена на голові пацієнта, опускається вниз. Після завершення підтягування вантаж – 8 опускається вниз, пересуваючи тіло назад у вихідне положення. Вантаж – 12, зв'язаний з петлею Гліссона – 9, що закріплена на голові, піднімається вгору, здійснюючи витяжку шийного відділу хребта. Після чого цикл повторюється.

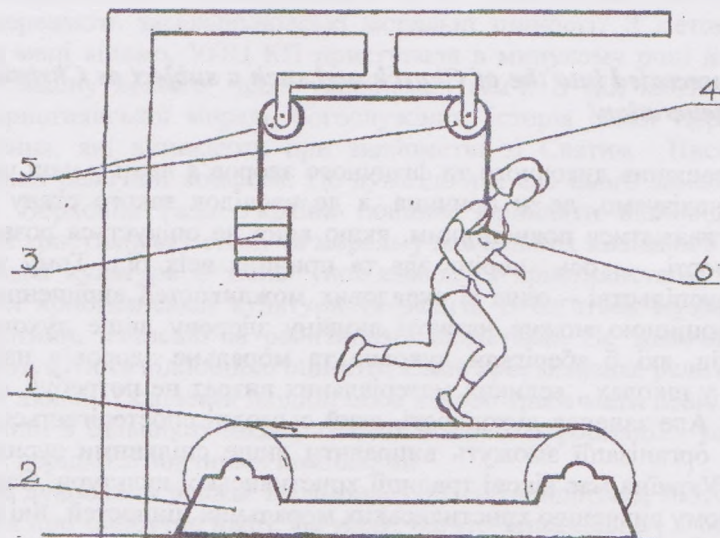
Корекція необхідних ділянок хребта здійснюється за рахунок ваги тіла, яке під час пересування прогинається в залежності від кривизни та рельєфу ложа, який формується розміщенням валиків на різній висоті відносно рами. Кривизна ложа і рельєф формується таким чином, щоб в момент завершення пересування тулуба вперед точка максимальної кривизни хребта співпадала з точкою найбільшої кривизни ложа, що вигнуте в протилежний бік.



Мал. 2. Пристрій для витяжки і корекції хребта в динамічному режимі.

В конструкції об'єднані лікувальні можливості кінезитерапії, тракційної терапії, масажу. Конструкція дозволяє здійснювати витягіння хребта, корекцію необхідних відділів, підвищувати рухомість хребта та розробляти окремі сегменти, здійснювати ротацію хребта шляхом надання поверхні ложа гвинтоподібності, формувати м'язовий корсет, здійснювати масаж.

Конструкція [5] для вертикальної витяжки хребта в динамічному режимі (мал. 3) містить: біжучу доріжку – 1, закріплену на рамі – 2, набір вантажів – 3, зв'язаних за допомогою фала – 4 і блоків – 5 з нагрудним поясом – 6 пацієнта.



Мал. 3. Пристрій для вертикального витягіння хребта в динамічному режимі.

Використовують пристрій під час бігу, ходьби на місці без біжучої доріжки або з використанням безкінечної рухомої стрічки (біжучої доріжки). До нагрудного пояса – 6 користувача, що біжить на місці не використовуючи біжучої доріжки або знаходячись на біжучій доріжці – 1, яка кріпиться на рамі – 2, прикладена направлена вгору сила тяги навантажувального засобу – 3 за допомогою троса – 4 та блоків – 5. Під час бігу навантаження на хребет змінюється у відповідності до фази руху і темпу. Під час відштовхування ногою тіло зміщується вгору, навантаження на хребет зростає, після завершення відштовхування і переносу ваги тіла на іншу ногу, тіло починає опускатися вниз, сила витягання зростає, що пов'язано з дією сил інерції маси вантажу – 3, хребет в більшій мірі розвантажується. Динамічна зміна навантаження на хребет під час бігу створює умови, при яких покращується кровообіг хребта, живлення тканин хребта.

Конструкція дозволяє здійснювати вертикальне витягання хребта в динамічному режимі, підвищувати рухомість хребта, зміцнювати м'язовий корсет, полегшувати виконання рухів ногами під час відновлювальних рухових функцій нижніх кінцівок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А. Функціональна анатомія тонкоматеріальних тіл людини.- Львів: Каменяр, 2003.- 367 с.
2. Веселовський В.П., Шевага В.М., Пшик С.С. Вертеброневрологія.- Львів: Світ, 1992.
3. Нордмар Р. Боль в спине: причины, лечение, предупреждение.- М.: Медицина, 1988, 140 с.
4. Панарін Б.Г. Оздоровлення та реабілітація хворих на церебральний параліч за допомогою вправ в воді з дозованим навантаженням.- Міжнародний конгрес "Проблеми інформатизації рекреаційної та туристичної діяльності в Україні: Перспективи культурного та економічного розвитку", Трускавець, 2000.- С.258.
5. Панарін Б.Г. Реабілітація інвалідів с захворюваннями позвоночника и опорно-двигательного аппарата.// VI Міжнародний науковий конгрес "Сучасний Олімпійський спорт і спорт для всіх".- Варшава, 2002.- С. 372-373.
6. Панарін Б.Г. Витяжка і корекція хребта в динамічному режимі. // Міжнародний конгрес "Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності в Україні: Перспективи культурного та економічного розвитку", Трускавець, 2003.- С.208-210.
7. Семенова Н. Человек — соль земли.- Москва-Санкт-Петербург.- "Диал", 2003.- 433 с.
8. Синило М. Позвоночник — зеркало нашего здоровья.- К.: Здоров'я, 1998.- 104 с.

І.В. ПАНАСЕНКО

ЗМІЦНЕННЯ ВІРИ УКРАЇНЦІВ – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Стаття присвячена ролі Церкви та предмету "Християнської етики" у вихованні здорового покоління.

Стаття посвящена ролі Церкви и предмета "Христианская этика" в воспитании здорового поколения.

The article consecrated into the of Church and such a subject as Christian Ethics in the process of training of healthy generation/

Питання покращення духовного та фізичного здоров'я нації у наш час особливо актуальне. Однак, давайте проаналізуємо, де ж причина, а де наслідок такого стану речей. Узагалі, жодне суспільство не може вважатися повноцінним, якщо воно не опікується розвитком духовної сфери. Саме занепад духовності - ось корінь зла та причина всіх бід. Тому утвердження релігійної культури в нашому суспільстві – одна зі складових можливостей вирішення цієї проблеми. Хочу наголосити, що повноцінно можна назвати людину здоровою лише духовно та фізично. І хоча запровадження заходів, які б зберігали духовне та моральне здоров'я нації, зокрема, курсу "Християнська етика" у школах, великих матеріальних витрат не потребує, однак, на невизначений термін відкладається. Але занепад духовності, який сьогодні спостерігається в нашому суспільстві, держава та релігійні організації зможуть виправити лише спільними зусиллями. Крім того, слід враховувати і те, що Україна має вікові традиції християнської культури. Саме тому слід приділити більшу увагу докладному вивченню християнських моральних цінностей. Які ж кроки вже робляться задля цього, які ще треба здійснити?

Відродженням духовності в суспільстві повинна займатись, перш за все, Церква. Бо саме вона володіє засобами впливу на людину та її внутрішній світ. Звичайно, формують свідомість громадян