

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
фізичної терапії та ерготерапії
«02» вересня 2019 р. протокол № 2
Зав. каф _____ Коритко З.І.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни

«ОСНОВИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність 227 Фізична терапія та ерготерапія

©Стасюк О. М.

Практичне заняття № 1 на тему:

«Введення в курс «Основи нетрадиційних методів оздоровлення»

Питання для обговорення:

1. Поняття «нетрадиційної медицини» та «нетрадиційних методів оздоровлення».
2. Перелік та короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.
3. Поділ усіх методів оздоровлення на три великі групи в залежності від основи, шляху оздоровлення.

Після обговорення питань студенти повинні знати:

Поняття «нетрадиційної медицини» та нетрадиційних методів оздоровлення; відмінність нетрадиційної медицини від традиційної; визначення окремих нетрадиційних методів оздоровлення; основу, шлях оздоровлення кожного окремого нетрадиційного методу.

**Практичне заняття № 2 на тему:
«Енергетична система людини»**

Питання для обговорення:

1. Характеристика місця розташування кожної чакри та області її керування різними органами людини.
2. Функції чакр.
3. Складові енергетичної системи людини.
4. Характеристика основних (класичних) меридіанів. Їх функції.
5. Характеристика м'язово-сухожильних меридіанів та їх відмінність від класичних.
6. Динаміка енергії в організмі людини.

Після обговорення питань студенти повинні знати:

Місця розташування чакр та області їх керування різними органами; функції чакр; складові енергетичної системи людини; місця розташування класичних меридіанів та їх функції; характеристику м'язово-сухожильних меридіанів та їх відмінність від класичних; динаміку енергії в організмі людини.

**Практичне заняття № 3 на тему:
«Основи суджок терапії»**

Питання для обговорення:

1. Застосування прийомів знаходження та стимуляції лікувальних точок.
2. Практичне застосування суджок терапії при деяких захворюваннях і травмах.

Після обговорення питань студенти повинні знати:

Визначення суджок терапії; Прийоми знаходження та стимуляції лікувальних точок; застосування суджок терапії при певних захворюваннях

та травмах (відповідні засоби, кольоротерапія); протипоказання до проведення суджок терапії.

**Практичне заняття № 4 на тему:
«Основні засади рефлексотерапії»**

Питання для обговорення:

1. Основні засади рефлексотерапії.
2. Властивості «життєвої» точки.
3. Об'єктивні та суб'єктивні ознаки наявності меридіанів.
4. Прийоми знаходження точок акупунктури та їх найменування.
5. Детальна характеристика класичних меридіанів.

Після обговорення питань студенти повинні знати:

Визначення рефлексотерапії; поняття внутрішнього біологічного годинника; об'єктивні та суб'єктивні ознаки наявності меридіанів; реакції організму при подразненні точок голкою, при їх припалюванні (прогріванні) та при точковому масажі; прийоми знаходження точок акупунктури та їх найменування; детальну характеристику класичних меридіанів; застосування основ рефлексотерапії при деяких захворюваннях і травмах.

Практичне заняття № 5 на тему:

Елементи Каппо та їх застосування при деяких захворюваннях та небезпечних для життя станах.

Питання для обговорення:

1. Поняття каппо. Історія виникнення.
2. Суть даного методу.
3. Прийоми каппо та їх вплив на організм людини.
4. Опис прийомів каппо при деяких травмах.

5. Перша допомога при травмах та небезпечних для життя станах організму.

Після обговорення питань студент повинен знати:

Визначення каппо; історія виникнення методу; суть даного методу; прийоми каппо та їх вплив на організм; прийоми каппо при деяких захворюваннях та травмах; першу допомогу при травмах та небезпечних для життя станах організму.

Практичне заняття № 6 на тему:

«Основні елементи традиційного східного та тайського масажів»

Питання для обговорення:

1. Поняття і основні положення традиційного східного масажу.
Основні прийоми.
2. Рекомендації для правильного виконання масажу.
3. Масаж окремих ділянок тіла.

Після обговорення питань студенти повинні знати:

Історію розвитку тайського масажу; суть методу; рекомендації для правильного виконання масажу; техніку проведення тайського масажу. значення масажу; застосування тайського масажу при деяких захворюваннях та протипоказання щодо його проведення.

Практичне заняття № 7 на тему:

«Ароматерапія та її застосування при різних захворюваннях»

Питання для обговорення:

1. Поняття ароматерапії, історія її розвитку.
2. Напрямки та методики використання ароматерапії, вплив на організм.

3. Протипоказання щодо застосування деяких аромоолій при певних захворюваннях чи пошкодженнях.
4. Характеристика дій ароматерапевта під час першого прийому пацієнта.
5. Характеристика факторів від яких залежить швидкість поглинання аромоолій шкірою. Види інгаляцій.

Після обговорення питань студенти повинні знати: визначення ароматерапії, напрямки та методики її використання; протипоказання щодо використання ароматерапії; дії ароматерапевта під час першого прийому пацієнта; фактори від яких залежить швидкість поглинання аромоолій шкірою; види інгаляцій; вплив різних запахів на організм людини. Ароматерапія і захворювання; вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).

Практичне заняття № 8 на тему:

«Основні засади літотерапії»

Питання для обговорення:

1. Поняття та принцип літотерапії.
2. Історія виникнення літотерапії.
3. Самостійні методики та методи лікування каміннями.
4. Лікувальні властивості каміння.

Після обговорення питань студенти повинні знати: поняття та принцип літотерапії; самостійні методики та методи лікування каміннями; лікувальні властивості каміння; протипоказання щодо застосування відповідних каменів при певних захворюваннях.

Практичне заняття № 9 на тему:

«Різновиди дихальних гімнастик»

Питання для обговорення:

1. Поняття «пранаями».

2. Поняття «дихальної гімнастики».
3. Характеристика дихальної гімнастики К.П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання).
4. Характеристика парадоксальної дихальної гімнастики А.Н. Стрельникової.
5. Система дихальної гімнастики «Кальмицька йога».

Після обговорення питань студенти повинні знати: поняття «пранаями» та «дихальної гімнастики»; особливості занять за системою К.П. Бутейка та за парадоксальною дихальною гімнастикою А.Н. Стрельникової; особливості дихальної гімнастики «Калмицька йога».

Практичне заняття № 10 на тему:

«Зміст нетрадиційної системи оздоровлення К.Ніші»

Питання для обговорення:

1. Історія створення системи К.Ніші.
2. Основи цієї системи.
3. Вчення про «основний двигун» крові.
4. Значення капілярних вправ.
5. Шість правил здоров'я за цією системою.

Після обговорення питань студенти повинні знати: історію виникнення системи К.Ніші; основні засади цієї системи; поняття «основний двигун» крові; види та значення капілярних вправ (їх вплив на організм); шість правил здоров'я системи К.Ніші.

Рекомендована література

Основна:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления Востока и Запада : энциклопедия / А.А. Левшинова. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. – 608 с.
2. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / О.Ф. Твердохліб – Київ : Вид-во Політехніка ; Воля, 2005. – 160 с.

3. Нетрадиційні методи діагностики і терапії / Самосюк І. З., Лисенюк В. П., Лиманський Ю. П. та ін. – Київ : Здоров'я, 1994. – 240 с.
4. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Львів : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

Допоміжна:

1. Апанасенко Г. Л. Зволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург : Петрополис, 1992. –123 с.
2. Бреннен Б. Руки света. Целительство через энергетическое поле человека / Барбара Бреннен. – Санкт-Петербург : ЛГПИ, 1992. – 124 с.
3. Богданов Г. Б. Метрология экстрасенсорики. – Киев : Украина, 1991. – 78 с.
4. Гримак А.П. Магия биополя : энергоинформационное лечение. – Москва : Республика, 1994. –448 с.
5. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, В. О. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2003. – № 17. – С. 81–85.
6. Іваночко В. Особливості структури занять йогою / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Юлія Матияшук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. – С. 185–189.
7. Малахов Г. П. Целительные силы. Биосинтез и биоэнергетика. – Санкт-Петербург : Комплект, 1994. – Т. 2. – 313 с.
8. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
9. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання : метод. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
10. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
11. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
12. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
13. Свістельник І. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
14. Стасюк О. Ергономіка – важливий фактор формування "універсального" суспільного середовища / Ольга Стасюк, Марія

Мазепа // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2017. –Вип. 25/26. – С. 281–285.

15. Фізична реабілітація у фізичному вихованні та спорті : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с.

Електронні ресурси:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>