

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

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

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**
з навчальної дисципліни
«ОСНОВИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ»
рівень вищої освіти «БАКАЛАВР»

© Стасюк О. М.

Самостійна робота № 1 на тему:

«Основні засади аюрведи»

Студенти вивчають:

1. Поняття аюрведи. Основні положення аюрведи.
2. Класифікація хвороб за аюрведою.
3. Аюрведичні методи лікування.
4. Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення.
5. Принцип екстреної допомоги при загостренні захворювань.
6. Деякі види аюрведичних процедур.

Завдання для виконання: вивчити поняття аюрведи; основні положення аюрведи; класифікацію хвороб за аюрведою; аюрведичні методи лікування; вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення; принцип

екстреної допомоги при загостренні захворювань; деякі види аюрведичних процедур.

Самостійна робота № 2 на тему:

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

Студенти вивчають:

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.

Завдання для виконання: знати визначення каппо; історію 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.

Самостійна робота № 3 на тему:

«Зміст основних нетрадиційних систем»

Студенти вивчають:

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

Завдання для виконання: 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; основні засади оздоровчої системи П.Іванова.

**Теми рефератів з дисципліни «Основи нетрадиційних методів оздоровлення»
(самостійна робота студентів)**

1. Основи йоги та її види.
2. Застосування різних видів йоги відповідно до конкретної потреби, захворювання чи травми.
3. Різновиди асан. Застосування асан при різних захворюваннях.
4. Основні засади фітотерапії. Застосування фітотерапії при захворюваннях серцево-судинної та дихальної систем.
5. Основи Шиацу. Відмінність даного методу від інших, споріднених за своїм впливом та виконанням.
6. Основні засади Рейки, як одного з нетрадиційних методів оздоровлення.
7. Зміст нетрадиційної системи оздоровлення П. Іванова «Детка».
8. Застосування нетрадиційних методів оздоровлення при переломах.
9. Застосування нетрадиційних методів оздоровлення при спортивних травмах (розтягненнях, забоях, вивихах).
10. Застосування методу суджок у фізичній реабілітації осіб з ДЦП.
11. Застосування кольоротерапії в реабілітації осіб з розумово-психічними розладами.
12. Застосування іпотерапії у фізичній реабілітації осіб з ДЦП.
13. Застосування гідротерапії у фізичній реабілітації осіб з ДЦП.
14. Застосування апітерапії у лікуванні осіб із захворюваннями ендокринної системи.
15. Застосування гірудотерапії у лікуванні осіб з захворюваннями серцево-судинної системи.
16. Основні засади цигун.

17.Методика масажу при плоскостопості та варикозному розширенні поверхневих вен.

Вимоги: реферат повинен містити: титулку, зміст, основний матеріал (письмово не більше 5-6 ст), висновки, список літератури.

Рекомендована література

Основна:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления Востока и Запада : энциклопедия / А.А. Левшинова. – Санкт-Петербург : Прайм-Евроник, 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 Матіяшук // 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. Свістельник І. Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. / Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2012. – 1162 с.
12. 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.
13. 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/>