

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фізичної реабілітації

**Плани та методичні розробки практичних занять**  
з дисципліни «Основи нетрадиційних методів оздоровлення»

Розробила

доц.каф. Стасюк О.М.

Практичне заняття 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.

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Самосюк І.З., Лисенюк В.П., Лиманський Ю.П. та інші. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. – Київ: Здоров'я, 1994. – 240 с.
3. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

Практичне заняття 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.

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

Практичне заняття 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.

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Самосюк І.З., Лисенюк В.П., Лиманський Ю.П. та інші. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. – Київ: Здоров'я, 1994. – 240 с.
3. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

Практичне заняття 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.

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

Практичне заняття 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.

Список літератури:

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

Практичне заняття 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.

Список літератури:

1. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.
2. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
3. Самосюк І.З., Лисенюк В.П., Лиманський Ю.П. та інші. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. – Київ: Здоров'я, 1994. – 240 с.

## Практичне заняття 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).

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

## Практичне заняття 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.

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / О.Ф. Твердохліб – К.: ІВЦ «Видавництво «Політехніка»: Видавнича компанія «Воля», 2005. – 160 с.
3. Самосяк І.З., Лисенюк В.П., Лиманський Ю.П. та інші. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. – Київ: Здоров'я, 1994. – 240 с.
4. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

**Практичне заняття 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».

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Самосяк І.З., Лисенюк В.П., Лиманський Ю.П. та інші. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. – Київ: Здоров'я, 1994. – 240 с.
3. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

## Практичне заняття 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.

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / О.Ф. Твердохліб – К.: ІВЦ «Видавництво «Політехніка»: Видавнича компанія «Воля», 2005. – 160 с.
3. Самосюк І.З., Лисенюк В.П., Лиманський Ю.П. та інші. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. – Київ: Здоров'я, 1994. – 240 с.
4. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.