

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(найменування центрального органу управління освітою, власник)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

«Затверджено»
Проректор з навчальної роботи
_____ Музика Ф.В.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни
ОСНОВИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ

підготовки _____ бакалавра _____
напряму 6.010203 здоров'я людини

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
28 серпня 2017 р.
протокол № 1
Зав. кафедрою _____ Мазепа М.А.

ЛЬВІВ
2017 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: _____ Стасюк О. М.

Обговорено та рекомендовано до видання Президією Науково-методичної комісії з напрямку підготовки

(шифр і назва напрямку)

“ _____ ” _____ 20__ року, протокол № ____

Пояснювальна записка

Навчальна дисципліна «Основи нетрадиційних методів оздоровлення» призначена для студентів 4 курсу факультету здоров'я людини і туризму.

Курс «Основи нетрадиційних методів оздоровлення» має важливе значення в системі навчання фахівців з фізичної реабілітації, так як ця дисципліна дає загальне розуміння про той чи інший нетрадиційний метод оздоровлення, а також вміння застосовувати окремі елементи цих методів на практиці для відновлення фізичного та психічного стану неповносправних.

Оскільки сучасні фахівці у сфері охорони здоров'я все частіше звертаються за рекомендаціями до основних засад нетрадиційної медицини, сучасні спеціалісти фізичної реабілітації, повинні бути компетентними у даній сфері. Вони повинні володіти знаннями у галузі рефлексотерапії, тайського масажу, ароматерапії та ін.. Вміти застосовувати окремі елементи нетрадиційних методів оздоровлення у профілактиці, виявленні та лікуванні певних пошкоджень та захворювань організму.

Мета курсу – вивчення основних засад нетрадиційних методів оздоровлення.

Особливість навчальної програми полягає в тому, що її вивчення планується за принципом поділу усіх нетрадиційних методів оздоровлення на три групи в залежності від певних умов та факторів. Як при викладанні лекційного матеріалу, так і під час проведення практичних занять, враховуються особливості фізичної реабілітації, як майбутньої спеціальності студентів.

Засвоєння курсу «Основи нетрадиційних методів оздоровлення» повинно також базуватися на знаннях, які одержані студентами з анатомії, фізіології, а також прикладних предметів, які викладаються для студентів спеціальності «Фізична реабілітація».

Прослухавши курс студенти повинні **знати**: поняття «нетрадиційної медицини» та «нетрадиційних методів оздоровлення»; перелік та короткий

опис нетрадиційних методів оздоровлення; процес передачі біоенергії; фактори від яких залежить колір шарів аури, функції аури; поняття чакри та їх взаємозв'язок з нервовою системою людини, місце розташування кожної чакри та області її керування різними органами людини; функції чакр, складові енергетичної системи людини; характеристику основних (класичних) та м'язово-сухожильних меридіанів та їх функції; динаміку енергії в організмі людини; основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла; лікування за системою суджок: основні ступені пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок; покази та протипокази для застосування суджок терапії; основні засади рефлексотерапії; оптимальний часу впливу на той чи інший меридіан та орган (внутрішній біологічний годинник); суть методу каппо; прийоми каппо та їх вплив на організм людини; прийоми, показання та протипоказання до проведення східного та тайського масажів; поняття аромотерапії; напрямки та методики використання аромотерапії, вплив на організм; протипокази щодо застосування деяких аромоолій при певних захворюваннях чи пошкодженнях; дії аромотерапевта під час першого прийому пацієнта; фактори від яких залежить швидкість поглинання аромоолій шкірою; види інгаляцій; вплив тайського масажу на системи організму; умови проведення та основні прийоми тайського масажу; відмінність тайського масажу від інших видів масажу; протипоказання щодо його проведення; основні засади нетрадиційної системи К.Ніші; поняття та принцип літотерапії; самостійні методики та методи лікування каміннями; лікувальні властивості каміння; основні засади дихальних гімнастик; поняття та основні елементи пранаями; поняття аюрведи.

Після проведення практичних занять студенти повинні **вміти**: підбирати методи зміцнення та оздоровлення аури; визначати місце розташування чакр; визначати місце розташування органів на кистях і стопах; застосовувати різні способи стимуляції лікувальних точок в залежності від конкретного захворювання; визначати за об'єктивними та

суб'єктивними ознаками наявність меридіанів; застосовувати деякі прийоми знаходження точок акупунктури; використовувати прийоми каппо при деяких травмах та небезпечних для життя станах; виконувати найбільш поширені прийоми східного та тайського масажів; підбирати аромоолії в залежності від конкретного захворювання чи травми; практично застосовувати шість правил здоров'я системи К. Ніші; підбирати каміння в залежності від конкретного захворювання; використовувати відповідні різновиди дихальних гімнастик при різних захворюваннях.

Форми контролю: опитування, модульний контроль, оцінювання підготовки рефератів, які винесені на самостійне опрацювання.

Програма дисципліни складається з 3 модулів.

Критерії оцінювання: усна та письмова відповіді на запитання, які розглядаються на лекційних та практичних заняттях.

Тематика курсу

ТЕМА I. Введення в курс «Основи нетрадиційних методів оздоровлення».

ЗМІСТ. Поняття «нетрадиційної медицини» та «нетрадиційних методів оздоровлення». Перелік та короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.

ТЕМА II. Енергетична система людини.

ЗМІСТ. Поняття біополя та біоенергії. Процес передачі біоенергії. Поняття аури та фактори від яких залежить колір шарів аури. Функції аури. Методи зміцнення та оздоровлення аури. Поняття чакри (енергетичний центр) та їх взаємозв'язок з нервовою системою людини. Характеристика місця розташування кожної чакри та області її керування різними органами людини. Функції чакр. Складові енергетичної системи людини. Характеристика основних (класичних) меридіанів. Їх функції. Характеристика м'язово-сухожильних меридіанів та їх відмінність від класичних. Динаміка енергії в організмі людини.

ТЕМА III. Основи суджок терапія.

ЗМІСТ. Історія появи суджок терапії. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; инь та ян поверхні тіла. Позитиви суджок ткрапії. Лікування за системою суджок: основні ступені пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок. Покази та протипокази для застосування суджок терапії.

ТЕМА IV. Основні засади рефлексотерапії

ЗМІСТ. Основні засади рефлексотерапії. Вчення про енергію, меридіани і життєві точки. Характеристика оптимального часу впливу на той чи інший меридіан та орган (внутрішній біологічний годинник). Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії. Опис зміни діаметру «життєвих» точок в залежності від певних факторів. 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. Детальна характеристика класичних меридіанів.

ТЕМА V. Елементи каппо та їх застосування при деяких захворюваннях та небезпечних для життя станах.

ЗМІСТ. Поняття каппо. Історія виникнення. Суть даного методу. Прийоми каппо та їх вплив на організм людини. Опис прийомів каппо при деяких травмах. Перша допомога при травмах та небезпечних для життя станах організму.

ТЕМА VI. Основні елементи традиційного східного та тайського масажів.

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

Історія розвитку тайського масажу. Суть методу. Техніка проведення. Значення масажу. Застосування тайського масажу при деяких захворюваннях та протипоказання щодо його проведення.

ТЕМА VII. Ароматерапія та її застосування при різних захворюваннях.

ЗМІСТ. Поняття ароматерапії, історія її розвитку. Напрямки та методики використання ароматерапії, вплив на організм. Протипоказання щодо застосування деяких аромаолій при певних захворюваннях чи пошкодженнях. Характеристика дій ароматерапевта під час першого прийому пацієнта. Характеристика факторів від яких залежить швидкість поглинання аромаолій шкірою. Види інгаляцій. Вплив різних запахів на організм людини. Ароматерапія і захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).

ТЕМА VIII. Зміст нетрадиційної системи оздоровлення К.Ніші.

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

ТЕМА IX. Основні засади літотерапії.

ЗМІСТ. Поняття та принцип літотерапії. Історія виникнення літотерапії. Історія виникнення літотерапії. Самостійні методики та методи лікування каміннями. Лікувальні властивості каміння. Лікувальний вплив різного виду каміння.

ТЕМА X. Різновиди дихальних гімнастик.

ЗМІСТ. Поняття «пранаями». Поняття «дихальної гімнастики». Характеристика дихальної гімнастики К.П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання). Характеристика парадоксальної дихальної гімнастики А.Н. Стрельникової. Система дихальної гімнастики «Кальмицька йога».

ТЕМА XI. Основні засади аюрведи.

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

Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняттю «нетрадиційна медицина» та нетрадиційні методи оздоровлення». Чи існує відмінність між цими двома поняттями?
2. Які групи нетрадиційних методів оздоровлення Вам відомі і що лежить в основі кожної з них?
3. Поняття аури. Від яких трьох факторів залежить її колір? Основні функції аури. Фактори від яких залежить міцність захисної сіті аури. За допомогою яких п'яти оздоровчих засобів можна зміцнити ауру?
4. Що таке чакра? Скільки всього чакр Вам відомі? Вздовж якої лінії вони розташовані? Опишіть місце розташування чакр та область керування кожної з них. Основні функції чакр.
5. Які чотири складові енергетичної системи людини? Які меридіани Вам відомі? Функції меридіанів. Чим м'язово сухожильний меридіан відрізняється від класичного?
6. Поняття «суджок». Поняття «основних систем відповідності». Які позитиви суджок терапії?
7. Поясніть (за п'ятьма пунктами) подібність кисті тілу. Що таке янь поверхня тіла і на які частини тіла вона проектується?
8. Що таке інь поверхня тіла і на які частини тіла вона проектується? Які спеціальні інструменти для стимуляції точок відповідності в побутових умовах можна використовувати?
9. Які основні ступені пошуку лікувальної точки? Назвіть та опишіть способи стимуляції лікувальних точок.
10. Опишіть вплив на організм насіння різного кольору та смаку.
11. Назвіть фізіологічні процеси, які відбуваються в області акупунктурної (життєвої) точки та опишіть діаметр її зміни в

залежності від певних умов. Назвіть 5 признаков для знаходження акупунктурних точок.

12. Визначення, процедура проведення, прийоми, показання та протипоказання до проведення тайського масажу.

13. Поняття ароматерапії. Які Вам відомі методики ароматерапії? Яка послідовність дій ароматерапевта під час першого прийому пацієнта?

14. У чому полягає зміст нетрадиційної оздоровчої системи К. Ніші?

15. Який лікувальний вплив каміння на організм в залежності від його кольору і форми?

16. Які Вам відомі самостійні методики використання лікувальної сили каміння та методи літотерапії?

17. Які різновиди нетрадиційних дихальних гімнастик Вам відомі? Коротко опишіть кожен з них.

18. Як класифікуються хвороби з позицій аюрведи?

Критерії оцінювання якості знань.

З метою перевірки якості засвоєння студентами знань упродовж проходження дисципліни вони три рази підпадають під письмове модульне опитування. Вираховуємо суму балів, які набрані за кожен модуль, а також усну відповідь на практичних заняттях та підготовку питань винесених на самостійне опрацювання. Переводимо отриману суму в оцінки 5-бальної шкали за таким принципом:

0 – 60 б. – «незадовільно»;

61 б. – 74 б. – «задовільно»;

75 б. – 89 б. – «добре»;

90 б. – 100 б. – «відмінно».

Основна література

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.

Додаткова література

1. Апанасенко Г.Л. Зволюция биоэнергетики и здоровье человека. – С.-Петербург: МГП.Петрополис, 1992. –123 с.

3. Барбара Бреннен. Руки света. Целительство через энергетическое поле человека. – С.–Петербург: Ротапринт ЛГПИ, 1992. – 124 с.

4. Богданов Г.Б. Метрология экстрасенсорики. – Киев: Информационно-издательское агентство «Украина», 1991. – 78 с.

5. Гримака А.П. Магия биополя: Энергоинформационное лечение. – М.:Республика, 1994. –448с.

7. Малахов Г.П. Целительные силы. Биосинтез и биоэнергетика. Т.2. –С.-Петербург: АО Комплект, 1994. – 313 с.