

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

Методичні розробки
для самостійної роботи студентів
з дисципліни «Основи нетрадиційних методів оздоровлення»

Розробила

Доц. Стасюк О.М.

Самостійна робота 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.

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.

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 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.

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.

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 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»

Список літератури:

1. Левшинова А.А. Системи оздоровлення востока и запада : енциклопедия/ 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.

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.