

**Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського**

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«Основи нетрадиційних методів оздоровлення»
для студентів IV курсу**

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

Робоча програма «Основи нетрадиційних методів оздоровлення» для студентів IV курсу
стаціонарної форми навчання
за напрямом підготовки бакалавр, 2019 року.

Розробник: к.фіз.вих., доцент Стасюк О.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від. "02" вересня 2019 року № 2

Завідувач кафедри _____ (Коритко З.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ
(Погодинний розподіл тем курсу)**

№ те ми	Назва тем	Кількість годин				
		Лек ції	Прак тичні заняття		Самос тійна робота	
			год	год	бал	год
1	Введення в курс «Основи нетрадиційних методів оздоровлення»	2	2	3	-	-
2	Енергетична система людини	2	2	3	-	-
3	Основи су-джок терапії	2	2	3	-	-
4	Основні засади рефлексотерапії	2	2	3	-	-
5	Елементи Каппо та їх застосування при деяких захворюваннях та небезпечних для життя станах	-	2	3	12	-
6	Основні елементи тайського та східного масажів	-	2	3		
Модуль 1 (28 балів)						
1	Ароматерапія та її застосування при різних захворюваннях	2	2	3	-	-
2	Основні засади літотерапії	2	2	3	-	-
3	Різновиди дихальних гімнастик	2	2	3	-	-
4	Зміст основних нетрадиційних систем	-	2	3	12	-
5	Основні засади аюрведи	-	-	3	12	
Модуль 2 (20 балів)						
1	Підготовка та захист реферату			8	20	8
2	Наявність конспекту			6		
3	Відвідування			5		
Разом		14	20	52	56	8

МОДУЛЬ 1.

Кількість годин:

Лекції – 8 год.;

Практичні заняття – 12 год.;

Самостійна робота – 12 год.

Після засвоєння матеріалу 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 су-джок 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.

Після засвоєння матеріалу 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;

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

ЛЕКЦІЯ 1. ЗМІСТ. Поняття «нетрадиційної медицини» та «нетрадиційних методів оздоровлення». Перелік та короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ЗМІСТ. Детальне ознайомлення з нетрадиційними методами оздоровлення. Поділ усіх методів оздоровлення на три великі групи в залежності від основи, шляху оздоровлення.

ТЕМА II. Енергетична система людини.

ЛЕКЦІЯ 2. 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 «чакра» (енергетичний центр) та їх взаємозв'язок з нервовою системою людини.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. ЗМІСТ. 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 терапії.

ЛЕКЦІЯ 3. ЗМІСТ. Історія появи суджок терапії. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла. Позитиви суджок терапії. Лікування за системою суджок: основні ступені пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок. Покази та протипоказання для застосування суджок терапії.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3.

ЗМІСТ. Перегляд відеофільму. Застосування прийомів знаходження та стимуляції лікувальних точок. Практичне застосування суджок терапії при деяких захворюваннях і травмах.

Тема IV. Основні засади рефлексотерапії.

ЛЕКЦІЯ 4. 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.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. Пошук на тілі людини відповідних меридіанів. Застосування основ рефлексотерапії при деяких захворюваннях і травмах.

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

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. 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.

ЛЕКЦІЯ 5. 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.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. Техніка проведення тайського масажу. Значення масажу. Застосування тайського масажу при деяких захворюваннях та протипоказання щодо його проведення.

Література:

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.

Методика оцінювання:

- усна відповідь на практичних заняттях – 3 бали (за кожен тему, у сумі – 16 балів);
- письмове модульне опитування – 18 балів.

Разом по модулю І – 34 бали.

МОДУЛЬ 2.

Кількість годин:

Лекції – 6 год.;

Практичні заняття – 8 год.;

Самостійна робота – 44 год.

Після засвоєння матеріалу студенти повинні *знати:*

поняття ароматерапії; напрямки та методики використання ароматерапії, вплив на організм; протипоказання щодо застосування деяких аромоолій при певних захворюваннях чи пошкодженнях; дії ароматерапевта 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; поняття фітотерапії; відмінність фітотерапії від аромотерапії та гомеопатії; методики застосування фітотерапії; вплив фітотерапії на організм людини; основні елементи нетрадиційної системи П.Іванова; 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 засвоєння матеріалу студенти повинні *вміти*:

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.

ТЕМА VII. Аромотерапія та її застосування при різних захворюваннях.

ЛЕКЦІЯ 7. ЗМІСТ. Поняття аромотерапії, історія її розвитку. Напрямки та методики використання аромотерапії, вплив на організм. Протипоказання щодо застосування деяких аромоолій при певних захворюваннях чи пошкодженнях. Характеристика дій аромотерапевта під час першого прийому пацієнта. Характеристика факторів від яких залежить швидкість поглинання аромоолій шкірою. Види інгаляцій.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ЗМІСТ. Вплив різних запахів на організм людини. Аромотерапія і захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).

ТЕМА VIII. Основні засади літотерапії.

ЛЕКЦІЯ 8. ЗМІСТ. Поняття та принцип літотерапії. Історія виникнення літотерапії. Історія виникнення літотерапії. Самостійні методики та методи лікування каміннями.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. ЗМІСТ. Лікувальні властивості каміння. Лікувальний вплив різного виду каміння.

ТЕМА ІХ. Різновиди дихальних гімнастик.

ЛЕКЦІЯ 9. ЗМІСТ. Поняття «пранаями». Поняття «дихальної гімнастики». Характеристика дихальної гімнастики К.П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. ЗМІСТ. Характеристика парадоксальної дихальної гімнастики А.Н. Стрельникової. Система дихальної гімнастики «Кальмицька йога».

ТЕМА Х. Зміст нетрадиційної системи оздоровлення К.Ніші.

ЛЕКЦІЯ 10. ЗМІСТ. Історія створення системи К.Ніші. Основи цієї системи. Вчення про «основний двигун» крові. Значення капілярних вправ.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10. Шість правил здоров'я за цією системою.

ТЕМА ХІ. Основні засади аюрведи.

Самостійна робота. 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.

Критерії оцінювання

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:

Види роботи		Модуль 1					Модуль 2				
Усне опитування	Тема (Т) 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11
	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали
Написання модуля		28 балів					20 балів				
Наявність конспекту	6 балів										
Відвідування	5 балів										
Оформлення реферату	8 балів										
Сума балів та оцінка за модуль	«3»				61-74 бали						
	«4»				75-89						
	«5»				90-100						

Максимальна кількість балів за модуль – 100 балів (100%).

Мінімальна кількість балів, за якою модуль вважають зданим – 61 бал (61%).

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. Эволюция 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.

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/>