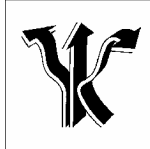


МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

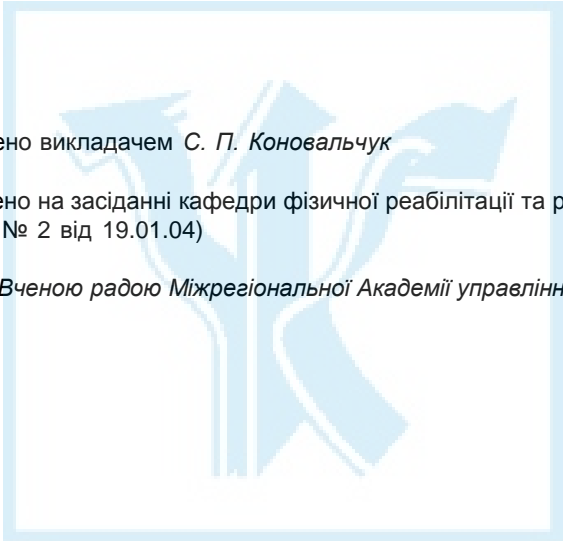


МАУП



МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *С. П. Коновальчук*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та рекреації
(протокол № 2 від 19.01.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Коновальчук С. П. Навчальна програма дисципліни “Нетрадиційні методи оздоровлення” (для бакалаврів спеціальності “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 8 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Нетрадиційні методи оздоровлення”, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я людини за умов сучасних темпів світових соціально-економічних і технологічних змін набуває особливого значення.

Нині проблема здоров'я людини монополізована офіційною медициною, її домінуюча орієнтація полягає не у прогнозуванні, а в конкретизації стану здоров'я у вигляді нозологічного діагнозу. Характерний вузьковідомчий підхід до лікування і оздоровлення без урахування соціально-психологічних і біологічних особливостей людини, переважно медикаментозною терапією.

Зрештою стає зрозумілим всезростаючий інтерес до використання нетрадиційних методів оздоровлення, характерною ознакою яких є цілісний підхід, духовна та фізична спрямованість.

Більшість нетрадиційних методів оздоровлення фокусується на ситуаціях, які не загрожують життю людини і мають мало побічних дій.

Спеціалісту в галузі фізичного виховання, фізичної реабілітації та рекреації знання курсу “Нетрадиційні методи оздоровлення” необхідні для ефективного вирішення комплексних проблем професійної діяльності.

Мета вивчення дисципліни:

- ознайомитись з нетрадиційними цілющими системами, основними методами, методологією, способами та прийомами;
- навчитись добирати інформацію з різних джерел та аналізувати її;
- навчитись визначати і оцінювати можливості нетрадиційних підходів до процесу управління здоров'ям людини;
- сформулювати професійні навички і вміння, навчитись реалізувати їх у практичній діяльності.

Студенти вивчають дисципліну “Нетрадиційні методи оздоровлення” на лекціях, практичних заняттях і самостійно.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН вивчення дисципліни

“НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ”

№ пор.	Назва теми
	Вступ
1	Основні цілющі системи
2	Методи нетрадиційної діагностики
3	Терапевтичні методи оздоровлення в нетрадиційній медицині
4	Нетрадиційні методи самостійної допомоги

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ”

Вступ

Загальне уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя людини з позицій системного підходу. Характеристика категорій “здоров'я”, “хвороба”, “передхворобливий стан”. Неспроможність офіційної медицини щодо комплексного вирішення проблеми здоров'я людини. Значення цілющих систем і основних методів нетрадиційної медицини у збереженні, зміцненні та реабілітації здоров'я людини. Взаємозв'язок методів традиційної і нетрадиційної медицини.

Література [1; 3; 6; 11]

Тема 1. Основні цілющі системи

Загальне уявлення про цілющі системи. Аюрведична медицина. Акупунктура, або традиційна китайська медицина. Гомеопатія. Осцеопатія і хіропрактика. Лікування травами. Натуропатія. Йога.

Література [1; 3; 8; 11; 13]

Тема 2. Методи нетрадиційної діагностики

Загальна характеристика і характерні ознаки методів нетрадиційної діагностики.

Іриодіагностика як тест на приховані хвороби.

Рефлексодіагностика: обстеження меридіанів, точок вушної раковини, ступні, долоні.

Біоенергодіагностика: визначення стану аури, чакр і окремих органів. Фотографія за Арліаном (оцінка аури) як тест на рівень самопочуття.

Кінесіологія як тест на алергію.

Аналіз волосся як тест на недостатнє харчування.

Біологічний зворотний зв'язок.

Література [2; 4–8; 11; 12; 14]

Тема 3. Терапевтичні методи оздоровлення в нетрадиційній медицині

Загальне поняття про терапевтичні нетрадиційні методи. Профілактична спрямованість і поєднання терапевтичних нетрадиційних методів з методами офіційної медицини.

Аромотерапія.

Метод квіткового лікування Баха.

Біохімічні солі тканин.

Масаж або терапевтичний дотик.

Рефлексотерапія.

Гідротерапія.

Духовне зцілення.

Література [2; 3; 5–10]

Тема 4. Нетрадиційні методи самостійної допомоги

Характеристика методів, призначених для зміцнення здоров'я і підтримки самопочуття.

Техніка Олександра.

Аутогенне тренування.

Вправи за бецтсом.

Біоенергетика.

Аеробіка та інші вправи для ранкової зарядки.

Тай-цзи Чжуань.

Техніка дихання і релаксації.

Медитація.

Візуалізація

Голодування або дієта.

Література [6; 8; 11; 14]

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Поняття та загальна характеристика категорій “здоров'я”, “хвороба”, “передхворобливий стан”.
2. Значення знань про цілющі системи та основні нетрадиційні методи оздоровлення для комплексного вирішення проблеми керування здоров'ям людини.
3. Взаємозв'язок методів традиційної медицини і нетрадиційних методів оздоровлення.
4. Загальне уявлення про аюрведичну цілющу систему.

5. Акупунктура, або традиційна китайська медицина.
6. Уявлення про остеопатію і хіропрактику.
7. Особливості цілющої систему лікування травами.
8. Загальне уявлення про гомеопатію.
9. Загальне уявлення про натуропатію.
10. Класифікація основних нетрадиційних методів оздоровлення.
11. Загальна характеристика методів нетрадиційної діагностики.
12. Уявлення про ірідодіагностику.
13. Уявлення про рефлексодіагностику.
14. Уявлення про біодіагностику.
15. Терапевтичні нетрадиційні методи оздоровлення, їх спрямованість і особливості поєднання з методами офіційної медицини.
16. Загальне уявлення про ароматерапію.
17. Загальне уявлення про рефлексотерапію.
18. Загальне уявлення про масаж або терапевтичний дотик.
19. Загальне уявлення про гіпнотерапію.
20. Духовне зцілення як один з основних нетрадиційних методів оздоровлення.
21. Загальна характеристика нетрадиційних методів самостійної допомоги.
22. Загальне уявлення про біоенергетику як нетрадиційний метод оздоровлення.
23. Порівняльна характеристика гомеопатичної цілющої системи із системою лікування травами.
24. Уявлення про гідротерапію.
25. Значення та місце терапевтичних методів у загальному процесі оздоровлення.
26. Техніка дихання і релаксації.
27. Основні принципи виготовлення гомеопатичних ліків.
28. Можливості іридодіагностики.
29. Рефлексодіагностика за методом Р. Фолля.
30. Особливості християнського стилю лікування.
31. Переваги і недоліки акупунктури.
32. Уявлення про механізм дії голковколювання.
33. Особливості очищення товстої кишки, печінки, жовчного міхура, нирок, легенів, суглобів, судин, шкіряних покривів нетрадиційними методами.
34. Лікувальний комплекс "Асан".
35. Поєднання домашніх методів лікування.
36. Види масажу: класичний, шведський, фінський, точковий, сегментарний, баночний та ін.

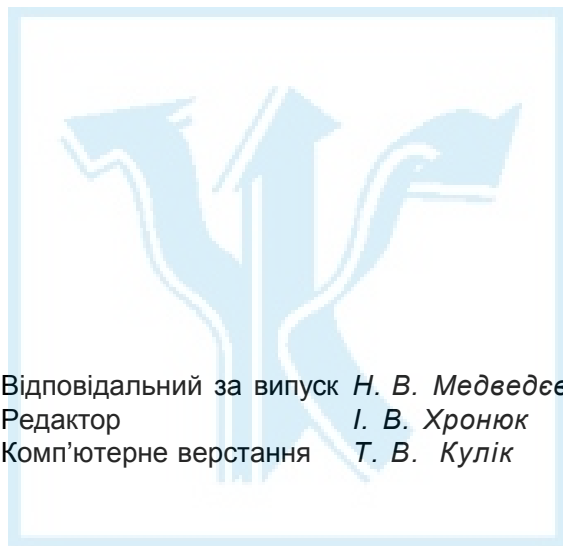
37. Відмінність основних принципів традиційної та нетрадиційної медицини.
38. Поняття про аурикумерну медицину.
39. Біоритмологія як один з напрямів нетрадиційної медицини.
40. Лікування кристалами та дорогоцінним камінням.
41. Уявлення про сон-терапію.
42. Терапія зон ступні як рання форма рефлексотерапії.
43. Турецькі, фінські, слов'янські, східні та інші лазні як форма гідротерапії.
44. 12 оригінальних солей Вільгельма і використання їх для корекції порушень мінеральної рівноваги, необхідної організму людини.
45. Джерала сучасних форм західного масажу.
46. Спеціалізовані форми масажу.
47. Шиацу — японська система акупресури.
48. Біоенергетика як терапевтичний підхід інтеграції тіла і мозку при використанні набору вправ, що концентруються на диханні.
49. Біоенергетика як навчальний підхід, який формує частину “руху гуманістичного розвитку”.
50. Метод квіткового лікування Баха.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Апанасенко Г. Л., Попова Л. А.* Медицинская валеология. — К., 1998.
2. *Брегг П.* Здоровье и долголетие. — М., 1997.
3. *Бретмен С.* Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения. — М., 1997.
4. *Вельховер Е. С.* Клиническая иридология. — М., 1992.
5. *Гавага Лувсан.* Очерки восточной рефлексотерапии. — К., 1987.
6. *Кривенко В. В.* Нетрадиционные методы диагностики и терапии. — К., 1990.
7. *Мачерет Е. Л., Самосюк И. З.* Руководство по рефлексотерапии. — К., 1987.
8. *Менеджян Г. З.* Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. — М.: Б. И., 1988.
9. *Попова Т. Г.* Очерки о гомеопатии. — К., 1988.
10. *Попова Т. Д., Зеликман Т. Я.* Гомеопатическая терапия. — К., 1990.
11. *Спасская О.* Альтернативная медицина. — М., 2000.
12. *Теппервайн К.* Лицо — зеркало здоровья. — СПб., 1995.
13. *Хоанг Бао Тяу, Ла Куанг Ниеп.* Иглоукальвание. — М., 1989.
14. *Щёкин Г. В.* Визуальная психодиагностика, — К.: МАУП, 1995.

З М І С Т

Пояснювальна записка	3
Навчально-методичний план вивчення дисципліни “Нетрадиційні методи оздоровлення”	3
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Нетрадиційні методи оздоровлення”	4
Контрольні питання	5
Список рекомендованої літератури	7



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *І. В. Хронюк*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП
Зам. № ВКЦ-1774

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП