

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

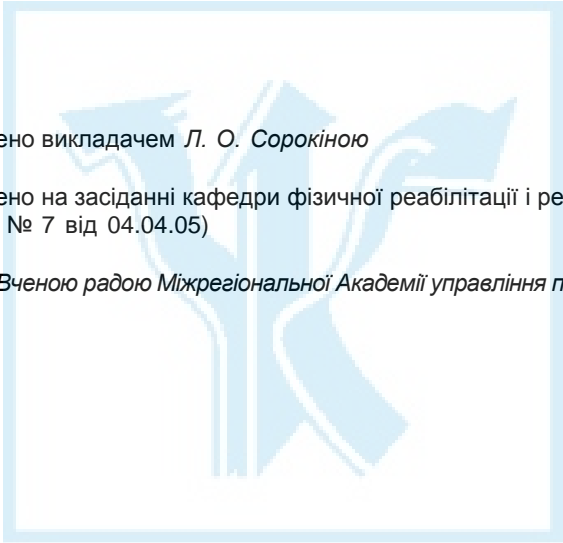
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни

“ЕТНІЧНА КУЛЬТУРА ОЗДОРОВЛЕННЯ”

(для спеціалістів спеціальності
“Фізична реабілітація”)

МАУП

Київ 2004



Підготовлено викладачем *Л. О. Сорокіною*

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

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Сорокіна Л. О. Навчальна програма дисципліни “Етнічна культура оздоровлення” (для спеціалістів спеціальності “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Етнічна культура оздоровлення”, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна “Етнічна культура оздоровлення” є складовою програми професійної підготовки студентів, які навчаються на факультеті Управління фізичною культурою, спортом і туризмом.

Мета дисципліни — ознайомити студентів з основами традиційних систем оздоровлення організму людини, засобами і методами слов'янської культури оздоровлення та їх особливостями в різних регіонах України.

Сучасна медична наука та реабілітологія досить широко використовують емпіричний досвід, накопичений національною “народною медициною”. Склалось так, що у світі інтенсивно розвивається здебільш “східна народна медицина”. Слов'янська ж етнічна культура оздоровлення перебуває в занедбаному стані. Разом із тим, за часів дохристиянського та християнського періодів розвитку суспільства сформувався потужний базис для розвитку оригінальної системи оздоровлення населення. Науково доказаним є факт, що “фактори довкілля, які оточують людину і до яких вона адаптована, мають більше оздоровчих властивостей, ніж імпорتنі”. Тому використання етнічних традицій, їх вивчення і систематизація дадуть можливість значно підвищити ефективність реабілітації громадян України.

Основою для формування знань, умінь і навичок навчальної дисципліни “Етнічна культура оздоровлення” є лекції, лабораторні заняття, а також самостійна робота. Під час навчання студенти користуються методичними матеріалами та рекомендованою літературою.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“ЕТНІЧНА КУЛЬТУРА ОЗДОРОВЛЕННЯ”

№ пор.	Назва теми
1	Вступ. Історія розвитку національних систем оздоровлення організму людини
2	Основи християнських систем оздоровлення
3	Фактори і методи етнічних оздоровчих технологій
4	Традиційне траволікування. Аромотерапія
5	Медолікування (продукти бджільництва)
6	Етнічні принципи психотерапії
7	Слов'янські принципи і системи кінезіотерапії (лікування рухом)
8	Комплексність та індивідуалізація в етнічних системах оздоровлення
9	Сучасні погляди на етнічні системи оздоровлення
10	Організація оздоровлення з використанням національних традицій і оцінка ефективності

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“ЕТНІЧНА КУЛЬТУРА ОЗДОРОВЛЕННЯ”

Тема 1. Вступ. Історія розвитку національних систем оздоровлення організму людини

Історія розвитку культури оздоровлення організму людини. Етап формування емпіричної медицини. Класичні школи “східної” та “західної” народної медицини. Методи і заходи “чаклунського” періоду емпіричної медицини.

Етап розвитку “експериментально-доказової” медицини. Співіснування “наукової” та “народної” медицини.

Історія слов'янських систем оздоровлення. Роль Київської Русі у формуванні традицій оздоровлення населення.

Національні традиції окремих регіонів України.

Перспективи розвитку етнічної культури оздоровлення.

Література [5; 9; 13]

Тема 2. Основи християнських систем оздоровлення

Основні засади та положення християнської культури оздоровлення. Історичні аспекти. Роль “Біблії” та “Євангеліє” у формуванні християнської культури оздоровлення (правові, гігієнічні, харчові, побутові тощо).

Особливості християнської культури оздоровлення східного обряду.

Сучасні християнські погляди на системи оздоровлення людини.

Література [2; 9; 13]

Тема 3. Фактори і методи етнічних оздоровчих технологій

Кліматичні фактори. Особливості впливу кліматичних факторів на механізми, що забезпечують гомеостаз організму людини. Метеочутливість.

Бальнеотерапія (водо- і грязелікування). Використання бальнеотерапії у слов'янських системах оздоровлення.

Система загартовування. Традиції, спрямовані на загартування організму. Медико-біологічне обґрунтування використання слов'янської лазні. Методика традиційного загартування з використанням лазні.

Література [3; 11]

Тема 4. Традиційне траволікування. Ароматерапія

Історичні аспекти траволікування. Асортимент трав, які використовуються в народній медицині. Методи траволікування. Регіональні особливості методів фітотерапії.

Історія використання ароматичних сполук в оздоровленні людини. Методи та асортимент засобів для ароматерапії. Медико-біологічне обґрунтування лікувальних властивостей ароматерапії. Використання традицій ароматерапії в сучасних оздоровчих технологіях.

Література [1; 4; 5; 7; 10; 14]

Тема 5. Медолікування (продукти бджільництва)

Бджоловжалювання. Лікування продуктами тваринного походження.

Історія використання продуктів бджільництва в оздоровчих технологіях. Продукти бджільництва, які використовуються в лікувальній практиці. Утрачені традиції лікування продуктами бджільництва.

Слов'янські традиції бджоловжалювання. Медико-біологічне обґрунтування використання бджоловжалювання. Переваги бджоловжалювання порівняно зі східною голкотерапією. Місце бджоловжалювання в сучасних оздоровчих системах.

Продукти тваринного походження, що використовуються в слов'янських оздоровчих системах. Регіональні особливості лікування з використанням продуктів тваринного походження. Сучасні напрями використання продуктів тваринного походження в системах оздоровлення населення.

Література [12]

Тема 6. Етнічні принципи психотерапії

Історія слов'янської магічної психотерапії. Чаклунський період у розвитку психотерапії. Засоби та методи психотерапії.

Внесок християнської ідеології в розвиток психотерапії.

Сучасні напрями розвитку традиційної психотерапії. Переважання методів “східної” та “чаклунської” психотерапії у сучасних системах оздоровлення населення України.

Література [2; 9; 11]

Тема 7. Слов'янські принципи і системи кінезіотерапії (лікування рухом)

Історія формування слов'янських принципів і систем кінезіотерапії (бойові, трудові, професійні витоки). Медико-біологічні особливості слов'янських систем оздоровлення та відновлення з використанням засобів фізичної культури. Системи “спас”, “білояр” в оздоровленні людини.

Перспективи розвитку слов'янських систем оздоровлення з використанням засобів фізичного впливу.

Література [6; 8; 11]

Тема 8. *Комплексність та індивідуалізація в етнічних системах оздоровлення*

Основні принципи слов'янських систем оздоровлення (комплексність, багатофакторність, індивідуалізація). Принципи формування індивідуальних систем оздоровлення та пристосування людини.

Внесок традиційної слов'янської кінезіотерапії в сучасні системи оздоровлення людини.

Література [3,11]

Тема 9. *Сучасні погляди на етнічні системи оздоровлення*

Система наукової адаптації етнічних систем оздоровлення до сучасних вимог суспільства. Переважання “східних” систем оздоровлення людини в сучасному суспільстві. Недоліки упровадження слов'янських традицій в сучасні оздоровчі системи.

Література [2]

Тема 10. *Організація оздоровлення з використанням національних традицій і оцінка ефективності*

Принципи використання слов'янських традицій в сучасних системах оздоровлення. Використання “місцевих” лікувальних факторів у сучасних оздоровчих системах. Сумісність слов'янських традиційних і науково обґрунтованих методик у системах оздоровлення громадян України.

Система оцінки ефективності оздоровлення населення (соціальна, медична, побутова).

Література [3; 11]

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Історія розвитку культури оздоровлення організму людини.
2. Етап формування емпіричної медицини.
3. “Язичницький період” слов’янської системи оздоровлення.
4. “Християнський період” слов’янської системи оздоровлення.
5. Класичні школи “східної” та “західної” народної медицини.
6. Методи та заходи “чаклунського” періоду емпіричної медицини.
7. Етап розвитку “експериментально-доказової” медицини.
8. Співіснування “наукової” та “народної” медицини.
9. Історія слов’янських систем оздоровлення.
10. Роль Київської Русі у формуванні традицій оздоровлення населення.
11. Національні традиції окремих регіонів України.
12. Основні засади і положення християнської культури оздоровлення.
13. Сучасні християнські погляди на системи оздоровлення людини.
14. Особливості впливу кліматичних факторів на механізми, що забезпечують гомеостаз організму людини.
15. Система загартовування.
16. Медико-біологічне обґрунтування використання слов’янської лазні.
17. Особливості впливу “парної” лазні на відміну від сауни на організм людини.
18. Сучасні методи використання лазні в комплексному оздоровленні людини.
19. Історичні аспекти траволікування.
20. Традиції використання рослин у харчуванні та лікуванні в Україні.
21. Види рослинної сировини, які використовуються в оздоровленні населення України.
22. Методи траволікування.
23. Регіональні особливості методів фітотерапії.
24. Використання лікарських рослин у системах комплексного оздоровлення населення України.

25. Історія використання ароматичних сполук в оздоровленні людини.
26. Методи та асортимент засобів для аромотерапії.
27. Медико-біологічне обґрунтування лікувальних властивостей аромотерапії.
28. Використання традицій аромотерапії в сучасних оздоровчих технологіях.
29. Історія використання продуктів бджільництва в оздоровчих технологіях.
30. Продукти бджільництва, що використовуються в лікувальній практиці.
31. Лікувально-профілактичні властивості меду.
32. Лікувально-профілактичні властивості прополісу та перги.
33. Лікувально-профілактичні властивості бджолоїної отрути.
34. Лікувально-профілактичні властивості воску.
35. Втрачені традиції лікування продуктами бджільництва.
36. Сучасні профілактичні засоби на основі продуктів бджільництва.
37. Слов'янські традиції бджоловжалювання.
38. Медико-біологічне обґрунтування використання бджоловжалювання.
39. Місце бджоловжалювання в сучасних оздоровчих системах.
40. Сучасні напрями використання продуктів тваринного походження в системах оздоровлення населення.
41. Використання харчових продуктів з молока тварин для оздоровлення населення.
42. Історія слов'янської магічної психотерапії.
43. Засоби і методи психотерапії.
44. Чаклунський період у розвитку психотерапії.
45. Внесок християнської ідеології у розвиток психотерапії.
46. Сучасні напрями розвитку традиційної психотерапії.
47. Особливості методів “східної” та “чаклунської” психотерапії в сучасних системах оздоровлення населення України.
48. Історія формування слов'янських принципів і систем кінезіотерапії (бойові, трудові, професійні витоки).

49. Медико-біологічні особливості слов'янських систем оздоровлення та відновлення з використанням засобів фізичної культури.
50. Козацькі системи рухової підготовки.
51. Системи “спас”, “білояр” в оздоровленні людини.
52. Перспективи розвитку слов'янських систем оздоровлення з використанням засобів фізичного впливу.
53. Основні принципи слов'янських систем оздоровлення (комплексність, багатофакторність, індивідуалізація).
54. Принципи формування індивідуальних систем оздоровлення та пристосування людини.
55. Внесок традиційної слов'янської кінезіотерапії в сучасні системи оздоровлення людини.
56. Система наукової адаптації етнічних систем оздоровлення до сучасних вимог суспільства.
57. Значення “східних” систем оздоровлення людини в сучасному суспільстві.
58. Принципи використання слов'янських традицій в сучасних системах оздоровлення.
59. Використання “місцевих” лікувальних факторів у сучасних оздоровчих системах.
60. Сумісність слов'янських традиційних і науково обґрунтованих методик у системах оздоровлення населення України.
61. Система оцінки ефективності оздоровлення населення (соціальна, медична, побутова).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

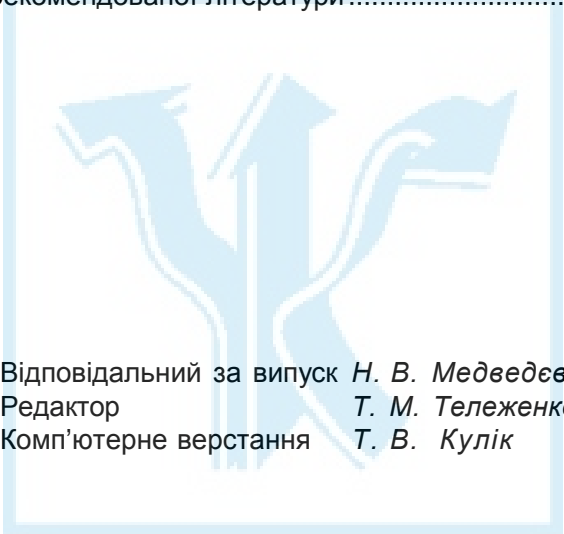
1. Губерґриц А. Я., Соломченко Н. И. Лекарственные растения Донбасса. — Донецк, 1994.
2. Иерей Владимир Елисеев. Православный путь ко спасению и восточные окультные и мистические учения. — М.: Даниловский благовестник, 1995. — 26 с.
3. Колгушкин А. Н. Закаливание. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 1997. — 528 с.

4. *Комендар В. І.* Лікарські рослини Карпат. — Ужгород, 1971.
5. *Лікарські рослини.* Енциклопедичний довідник / За ред. А. М. Гродзинського. — К., 1989.
6. *Методические рекомендации* Центра славянских боевых искусств. — Армавир, 1998.
7. *Носаль І. М.* Від рослини — до людини: Розповіді про лікувальні та лікарські рослини України. — К.: Веселка, 1992–1995. — 606 с.
8. *Оздоровительная* славянская система целостного движения. — Челябинск: Велимор, 1997.
9. *Позов А.* Логос — медитация древней церкви. — Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996. — 65 с.
10. *Полуденный Л. В. и др.* Эфиромасленичные и лекарственные растения. — К.: 1985.
11. *Рабочая программа* “Традиционные методы психофизиологической тренировки восточных славян”. — Минск: БГПУ, 1998.
12. *Синяков А. Ф.* Мед и медолечение. — М.: Вече, 2000. — 464 с.
13. *Тихомиров Л. А.* Религиозно-философские основы истории. — М., 1997.
14. *Фитонциды* в эргономике / Под ред. А. М. Гродзинского. — К.: 1986.

МАУП

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Етнічна культура оздоровлення”	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Етнічна культура оздоровлення”	4
Питання для самоконтролю	8
Список рекомендованої літератури	10



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *Т. М. Тележенко*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП

Зам. № ВКЦ-1970

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