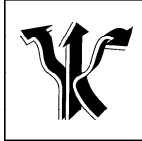


МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

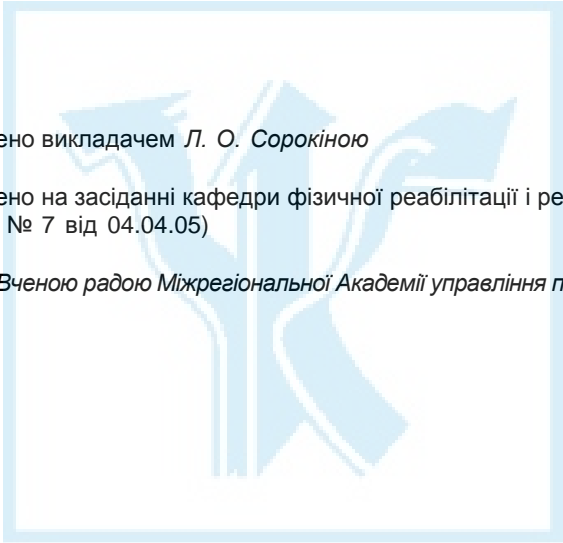


МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни
“СУЧАСНІ ЗАСОБИ КОМПЛЕКСНОГО
ОЗДОРОВЛЕННЯ”
(для спеціалістів спеціальності
“Фізична реабілітація”)

МАУП

Київ 2005



Підготовлено викладачем *Л. О. Сорокіною*

Затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації і рекреації
(протокол № 7 від 04.04.05)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Сорокіна Л. О. Навчальна програма дисципліни “Сучасні засоби комплексного оздоровлення” (для спеціалістів спеціальності “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2005. — 16 с.

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

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна “Сучасні засоби комплексного оздоровлення” є невіддільною складовою підготовки фахівців факультету “Управління фізичною культурою, спортом і туризмом”.

Мета вивчення дисципліни — ознайомитись із загальними положеннями комплексного оздоровлення населення, що базуються на системах традиційної та науково обґрунтованої громадської охорони здоров'я та організаційних принципах їх реалізації згідно з вимогами ВООЗ.

Викладення цієї дисципліни суттєво відрізняється від традиційної підготовки спеціалістів. В її основу покладено уявлення про структурну організацію тканин, органів і систем організму людини, відновлювальний потенціал, адаптивно-компенсаторні механізми на рівні організму загалом. Особлива увага приділяється впливу традиційних методик тренінгу на регуляцію обмінних процесів в організмі людини (пластичний та енергетичний обміни) і тиксотропні властивості тканин. Комплексне оздоровлення базується на принципах індивідуалізації, сучасних алгоритмах (стандартах) і системах контролю якості (етапному та підсумковому). У цьому курсі студенти формують навички роботи з Міжнародною програмою CINDI, що дає змогу отримати об'єктивну інформацію про стан здоров'я населення окремого регіону, визначити проблемні фактори впливу на стан неінфекційної захворюваності й розробити програму оздоровлення згідно з вимогами ВООЗ.

Основою формування знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни “Сучасні засоби комплексного оздоровлення” є лекції, лабораторні та тренінгові заняття, а також самостійна робота студентів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“СУЧАСНІ ЗАСОБИ КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ”

№ пор.	Назва теми
1	Здоров'я. Адаптація (приспосовування) й компенсація порушень життєдіяльності
2	Відновлюваність патологічних змін в органах та системах організму людини
3	Особливості відновлювальних процесів на різних рівнях організації організму людини
4	Місцево-тканинні механізми репарації. Тиксотропні властивості сполучної тканини
5	Нейрогуморальна система регуляції метаболічних процесів організму людини
6	Механізми забезпечення та регуляції систем первинного життєзабезпечення людини (дихання, харчування, рух)
7	Сучасні засоби відновлення рухової активності
8	Сучасні засоби раціонального харчування
9	Сучасні засоби впливу на систему дихання (повітропроведення та газообмін)
10	Сучасні засоби комплексного оздоровлення
11	Роль ВООЗ у підтримці здоров'я населення. Міжнародні програми

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“СУЧАСНІ ЗАСОБИ КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ”

Тема 1. Здоров'я. Адаптація (приспосовування) й компенсація порушень життєдіяльності

Сучасні науково обґрунтовані системи підвищення “здоров'я нації” та “якості життя” населення. Стратегія ВООЗ, яка характеризується переходом від “профілактики захворювань” до “підтримки здоров'я здорових”.

Цілісність організму людини (складна біологічна система, яка функціонує в режимі саморегуляції та самоорганізації). Регуляція життєдіяльності в нормі та патології. Основні механізми, які забезпечують життєдіяльність людини. Основні механізми

забезпечення функціонування організму як біологічної системи (дихання, харчування, рух).

Адаптація (приспосовування) та компенсація порушень життєдіяльності. Типи адаптації. Принцип “синхронізації” у розвитку компенсаційно-приспосувальних процесів. Потенціал регенерації окремих тканин організму людини. “Природні бар’єри” та умови їх функціонування. Висока компенсація патологічного процесу і видужання.

Сучасні погляди на взаємозв’язок процесів компенсації та адаптації в організмі як методологічна основа комплексного оздоровлення населення.

Література [1; 2; 4; 8; 11; 12; 17; 22; 25; 26; 29; 34; 37; 49; 54; 58]

Тема 2. Відновлюваність патологічних змін в органах та системах організму людини

Морфофункціональні особливості відновлювальних процесів в організмі людини. “Потенціал репарації” окремих тканин, органів і систем організму людини. Залежність репарації від особливостей структурної організації паренхіматозних органів. Залежність репарації від впливу факторів навколишнього середовища, харчування, васкуляризації, нейротрофічної регуляції та ін. Повне та неповне відновлення патологічно змінених структур організму людини.

Література [1–4; 8; 13; 14; 23; 31; 32; 43; 57]

Тема 3. Особливості відновлювальних процесів на різних рівнях організації організму людини

Взаємозв’язок між структурою і функцією в організмі людини. Структурна організація систем нейрогуморальної регуляції організму людини.

Структурна організація системи мікроциркуляції в органах організму людини. Роль піроцитів і механізми відновлення судин в організмі людини. Залежність гіпертрофії тканин від васкуляризації.

Література [1–4; 8; 13; 14; 23; 31; 32; 43; 57]

Тема 4. Місцево-тканинні механізми репарації. Тиксотропні властивості сполучної тканини

Репаративний потенціал окремих тканин організму людини. Структурна організація епітеліальних тканин.

Структура “тканинних бар’єрів” і організація “мікробіоцинозів”. Механізми відновлення епітелію.

Структурна організація сполучних тканин. Механізми відновлення біомеханічних властивостей сполучних тканин.

Структурна організація м’язових тканин. Співвідношення м’язових і сполучних тканин у структурній організації м’язів. Теорія “тригерних зон”.

Література [1–4; 8; 13; 14; 23; 31; 32; 43; 57]

Тема 5. Нейрогуморальна система регуляції метаболічних процесів організму людини

Сучасні погляди на систему гуморальної регуляції пластичного та енергетичного обміну організму людини. Субстратна залежність метаболічних процесів.

Роль соматотропного гормону в регуляції метаболічних процесів. Механізми дії соматотропного гормону. Інсуліноподібні фактори зростання.

Роль печінки в системі регуляції метаболічних процесів.

Фактори впливу на синтез соматотропного гормону: тренування, температурні впливи, больовий масаж, сон, харчові біологічно активні речовини та ін.

Література [9; 23; 60]

Тема 6. Механізми забезпечення та регуляції систем первинного життєзабезпечення людини (дихання, харчування, рух)

Визначення поняття “система первинного життєзабезпечення”. Структурна організація цієї системи. Онтогенетична послідовність формування структур, які забезпечують рух, дихання та харчування.

Поняття “зрілість органів” немовлят. Вплив факторів грудного молока на підтримку гомеостазу та розвитку немовлят.

Вікові особливості організації систем, які забезпечують “первинне життєзабезпечення” людини.

Література [9; 23; 60]

Тема 7. Сучасні засоби відновлення рухової активності

Локомоторна функція та її вплив на вегетативні функції організму людини. Індивідуальні рухові стереотипи людини та умови їх формування.

Міовісцеральні зв'язки. Вплив рухової активності на функцію внутрішніх органів.

Етапність енергозабезпечення рухової діяльності.

Структура тренінгу людини (розминка, тренінг, заминка). Медико-біологічне забезпечення тренінгу. Використання засобів впливу на тиксотропні властивості тканин.

Методи коригування патологічних рухових стереотипів людини.

Література [5; 10; 19; 20; 26–28; 33; 35; 37; 38; 42; 44; 47; 48; 50; 55; 56]

Тема 8. Сучасні засоби раціонального харчування

Сучасні напрями раціонального харчування (системи харчування).

Науково обґрунтовані системи харчування щодо вимог ВООЗ (система CINDI).

Принцип “субстрат відновлення” у системах харчування.

Сучасні “харчові добавки” (нутрицевтики, пробіотики та ін.). Принципи індивідуалізації при використанні харчових продуктів у комплексному оздоровленні людини.

Література [13; 16; 40; 41; 43; 45; 51; 59]

Тема 9. Сучасні засоби впливу на систему дихання (повітропроведення та газообмін)

Структурна організація системи дихання (повітропроведення та газообміну). Патологічна фізіологія системи дихання. Механізми відновлення та компенсації системи дихання.

Сучасні напрями розробки систем дихання, які впливають на організм людини (гіпоксичне, халотропне та ін.).

Традиційні системи оздоровчого дихання. Принципи індивідуалізації при застосуванні дихальних вправ у системах комплексного оздоровлення.

Література [18; 19; 21; 30; 39; 46; 53]

Тема 10. Сучасні засоби комплексного оздоровлення

Методологія розробки індивідуальної програми комплексного оздоровлення людини. Структура оздоровчо-відновлювального діагнозу. Програма і план комплексного оздоровлення.

Система контролю ефективності оздоровлення (етапна, підсумкова) для осіб різних вікових груп і професій.

Література [2; 3; 5; 8; 13; 24; 30; 36; 52; 58; 60]

Тема 11. Роль ВООЗ у підтримці здоров'я населення. Міжнародні програми

Сучасні напрями і стратегія ВООЗ з профілактики неінфекційних захворювань населення.

Глобальна стратегія ВООЗ щодо харчування та рухової активності (2004 р.).

Роль МС CINDI у скринінгу та моніторингу стану здоров'я населення. Методика реалізації МС CINDI на рівні регіону.

Розробка науково обґрунтованої програми оздоровлення населення.

Література [7; 13; 43; 60]

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Норма здоров'я.
2. Цілісність організму людини (складна біологічна система, яка функціонує в режимі саморегуляції та самоорганізації).
3. Регуляція життєдіяльності в нормі та патології. Основні механізми, які забезпечують життєдіяльність людини.
4. Енергопотенціал організму людини.
5. Роль мікробіоцинозів (мікробіологічних асоціацій) у системі забезпечення життєдіяльності організму людини.
6. Механізми регуляції співвідношення мікробіоцинозу та організму людини.
7. Показники, які характеризують вплив локомоції на функції організму людини.
8. Показники, які визначають вплив локомоції на організм людини.
9. Адаптація (приспосовування) і компенсація порушень життєдіяльності.
10. Типи адаптації.
11. Принцип "синхронізації" у розвитку компенсаційно-приспосувальних процесів.
12. Потенціал регенерації окремих тканин організму людини.
13. "Природні бар'єри" та умови їх функціонування.
14. Висока компенсація патологічного процесу і видужання.
15. Сучасні погляди на взаємозв'язок процесів компенсації та адаптації в організмі людини.
16. Морфофункціональні особливості відновлювальних процесів в організмі людини.
17. "Потенціал репарації" окремих тканин, органів та систем організму людини.
18. Залежність репарації від особливостей структурної організації паренхіматозних органів.
19. Залежність репарації від впливу факторів навколишнього середовища, харчування, васкуляризації, нейротрофічної регуляції та ін. Повне та неповне відновлення патологічно змінених структур організму людини.
20. Взаємозв'язок структури та функції в організмі людини. Структурна організація систем нейрогуморальної регуляції організму людини.

21. Класифікація біологічно активних сполук.
22. Структура клітинних рецепторів і система “подвійних месенджерів”.
23. Структурна організація системи мікроциркуляції в органах організму людини.
24. Фактори впливу на систему мікроциркуляції (судинні, позасудинні, внутрішньосудинні).
25. Особливості нейрогуморальної регуляції системи мікроциркуляції.
26. Роль піроцитів і механізми відновлення судин в організмі людини.
27. Залежність гіпертрофії тканин від васкуляризації.
28. Репаративний потенціал окремих тканин організму людини.
29. Структурна організація епітеліальних тканин.
30. Вплив на репарацію епітелію структури та функції базальних мембран, камбіальних та секреторних клітин.
31. Структура “тканинних бар’єрів” і організація “мікробіоцинозів”.
32. Механізми відновлення епітелію.
33. Структурна організація сполучних тканин.
34. Залежність біомеханічних особливостей сполучних тканин від стану основної речовини, колагенових волокон.
35. Субстратна залежність насичення основної речовини водою (пентозна залежність).
36. Механізми відновлення біомеханічних властивостей сполучних тканин.
37. Структурна організація м’язових тканин.
38. Роль клітин-сателітів у відновленні скелетних м’язів.
39. Співвідношення м’язових і сполучних тканин у структурній організації м’язів.
40. Теорія “тригерних зон”.
41. Відновлення скелетного м’язу при синдромах: больовому з відстроченим проявом, жорсткого м’язу, м’язово-фіброзній хворобі.
42. Сучасні погляди на систему гуморальної регуляції пластичного та енергетичного обміну організму людини.
43. Субстратна залежність метаболічних процесів.

44. Роль соматотропного гормону в регуляції метаболічних процесів.
45. Механізми дії соматотропного гормону.
46. Інсуліноподібні фактори зростання.
47. Роль печінки в системі регуляції метаболічних процесів.
48. Вплив біологічно активних речовин, які підвищують дезінтоксикаційну функцію печінки.
49. Статеві особливості кількісної концентрації соматотропного гормону.
50. Фактори впливу на синтез соматотропного гормону: тренування, температурні впливи, больовий масаж, сон, харчові біологічно активні речовини та ін.
51. Механізми забезпечення та регуляції систем первинного життєзабезпечення людини (дихання, харчування, рух).
52. Визначення поняття “система первинного життєзабезпечення”. Структурна організація цієї системи.
53. Онтогенетична послідовність формування структур, які забезпечують рух, дихання та харчування.
54. Поняття “зрілість органів” немовлят.
55. Вплив факторів грудного молока на підтримку гомеостазу та розвиток немовлят.
56. Вікові особливості організації систем, які забезпечують “первинне життєзабезпечення” людини.
57. Локомоторна функція та її вплив на вегетативні функції організму людини.
58. Режими локомоції (гіпер-, нормо- та гіпердинамія).
59. Вплив низької та надмірної рухової діяльності на організм людини.
60. Індивідуальні рухові стереотипи людини та умови їх формування.
61. Міовісцеральні зв'язки. Вплив рухової активності на функцію внутрішніх органів.
62. Етапність енергозабезпечення рухової діяльності.
63. Структура тренінгу людини (розминка, тренінг, заминка).
64. Медико-біологічне забезпечення тренінгу.
65. Використання засобів впливу на тиксотропні властивості тканин.

66. Методи коригування патологічних рухових стереотипів людини.
67. Сучасні напрями раціонального харчування (системи харчування).
68. Науково обґрунтовані системи харчування щодо вимог ВООЗ (система CINDI).
69. Дієта та режим харчування.
70. Біологічна цінність продуктів харчування.
71. Принцип “субстрат поповнення” у системах харчування.
72. Фактори впливу на біологічну цінність продуктів харчування.
73. Сучасні “харчові добавки” (нутрицевтики, пробіотики та ін.).
74. Принципи індивідуалізації при використанні харчових продуктів у комплексному оздоровленні людини.
75. Структурна організація системи дихання (повітропроведення та газообміну).
76. Патологічна фізіологія системи дихання.
77. Механізми відновлення та компенсації системи дихання.
78. Сучасні напрями розробки систем дихання, які впливають на організм людини (гіпоксичне, халотропне та ін.).
79. Традиційні системи оздоровчого дихання.
80. Принципи індивідуалізації при застосуванні дихальних вправ у системах комплексного оздоровлення.
81. Тренувальні властивості “гіпоксичного дихання” на організм людини.
82. Особливості оздоровчих технологій з використанням халотропного дихання.
83. Методологія розробки індивідуальної програми комплексного оздоровлення людини.
84. Структура оздоровчо-відновлювального діагнозу.
85. Програма і план комплексного оздоровлення.
86. Система контролю ефективності оздоровлення (етапна, підсумкова) для осіб різних вікових груп і професій.
87. Сучасні напрями і стратегія ВООЗ з профілактики неінфекційних захворювань населення.
88. Глобальна стратегія ВООЗ щодо харчування та рухової активності (2004 р.).

89. Роль МС CINDI у скринінгу та моніторингу стану здоров'я населення. Методика реалізації МС CINDI на рівні регіону.
90. Розробка науково обґрунтованої програми оздоровлення населення.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

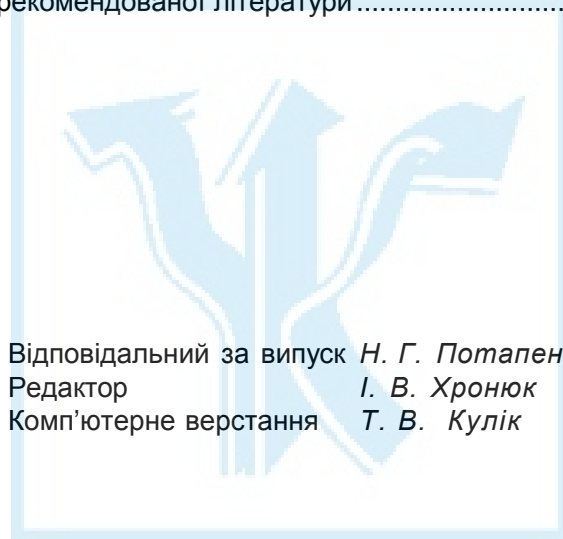
1. *Абу Али Ибн Сина*. Канон врачебной науки. Избранные разделы. Ч. 1. — М.; Ташкент, 1994. — 400 с.
2. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье. — Свердловск, 1987. — 176 с.
3. *Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975. — 448 с.
4. *Артамонова В. Н., Мотылянская Р. Е.* Медико-биологические основы здорового образа жизни. — М., 1992.
5. *Аршавский И. А.* Физиологические закономерности индивидуального развития. — М.: Медицина, 1990. — 192 с.
6. *Баевский Р. М., Берсенева А. П.* Оценка адаптационных возможностей. — М., 1978.
7. *Баевский Р. М., Казначеев В. П.* Диагноз донозологический // БМЭ. — М., 1978.
8. *Брегг П.* Системы оздоровления. — М.: Мега, 1983.
9. *Брехман И. И.* Человек и биологически активные вещества. — 2-е изд., перераб. — М.: Наука, 1981. — 118 с.
10. *Вайнбаум Я. С.* Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991.
11. *Васильева З. А., Любинская С. М.* Резервы здоровья. — М.: 1984.
12. *Глаас Д.* Жить до 180 лет: Пер. с англ. — М.: ФиС, 1991.
13. *Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона питания, физической активности (Утверждена Всемирной ассамблеей здравоохранения, резолюция 57.17 от 22 мая 2004 г.).*
14. *Давыдовский И. В.* Компенсаторно-приспособительные процессы // Архив патологии. — 1962. — Т. 24. — № 8. — С. 7.
15. *Евдокимов В. И., Федотов А. Н.* Точечный массаж — метод управления самочувствием и работоспособностью. — Тула, 1991. — 96 с.
16. *Здоровое питание грудных детей и детей раннего возраста. Рекомендации для врачей.* — Европейское Бюро ВОЗ, 2001.
17. *Здоровье, болезнь, лечение // Рефлексотерапия.* — 2003. — № 3(6).

18. *Зинатулин С. Н.* Нормальное дыхание — основа активного долголетия: Метод. пособие. — Архангельск, 1991.
19. *Зубков А. Н., Очаповский А. П.* Хатха-йога для начинающих. — М.: Медицина, 1992. — 192 с.
20. *Игровые занятия в группах здоровья / Сост. З. К. Ахмеров.* — М., 1991.
21. *Казин В. Д.* Дыхательная гимнастика. — Ростов н/Д, 2000. — 224 с.
22. *Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие / З. М. Казин и др.* — М., 2000. — 192 с.
23. *Кассиль Г. Н.* Эндокринно-гуморальные аспекты физиологии спорта // Физиология человека. — 1987. — № 2. — С. 307–316.
24. *Колмендж У.* Альтернативная медицина. — М., 1997.
25. *Косицкий Г. И., Дьяконова И. Н.* Резервы нашего организма: Книга для учащихся. — М.: Просвещение, 1983.
26. *Куколевский Г. М.* Здоровье и физическая культура. — М., 1979.
27. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. — М.: ФиС, 1987. — 192 с.
28. *Купер К.* Новая аэробика. — М.: ФиС, 1979. — 124 с.
29. *Лисицын Ю. П.* Здоровье населения и современные теории медицины. — М., 1982.
30. *Малахов Г. П.* Биосинтез и биоэнергетика. — СПб., 1996.
31. *Меерсон Ф. З.* Адаптация, стресс и профилактика. — М.: Наука, 1981. — 278 с.
32. *Меерсон Ф. З., Пшеничкова М. Г.* Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 254 с.
33. *Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре: Сб. науч. тр. / Под ред. В. Д. Сонькина.* — М., 1991. — 188 с.
34. *Мурахов И. В.* Возможности организма человека. — М., 1988.
35. *Мурахов И. В.* Спорт и физическая красота человека. — К., 1981.
36. *Новиков Ю. В.* Экология, окружающая среда и человек: Учеб. пособие. — М., 2000.
37. *Орешкин Ю. А.* К здоровью через физкультуру. — М., 1990.
38. *Основы теории и методики физического воспитания: Учеб. пособие.* — Краснодар, 1998.

39. *Паров Ю.* Азбука дыхания: Пер. с нем. — Минск: Полымя, 1988.
40. *Петровский К. С., Войханен В. Д.* Гигиена питания. — М., 1982.
41. *Покровский А. А., Самсоов М. А.* Справочник по диетологии. — М., 1981.
42. *Полиевский С. А., Гук Е. П.* Физкультура и закаливание. — М.: Медицина, 1984.
43. *Программа интегрированной профилактики неинфекционных заболеваний в России (CINDI).*
44. *Хиттлмен Ричард.* Йога — путь к физическому совершенству / Пер. с англ. Ю. Г. Гендин. — Баку, 1989.
45. *Руководство программы СИНДИ по питанию.* — EUR/00/5018028.
46. *Синяков А. Ф.* Гимнастика дыхания. — М.: Знание, 1991.
47. *Сулейманов И. И.* Основы воспитания координационных способностей. — М., 1986.
48. *Сулейманов И. И.* Физкультура для всех. — Омск, 1988.
49. *Сухарев А. Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. — М., 1991.
50. *Толкачев Б. С.* Физкультурный заслон ОРЗ. — М.: ФиС, 1988.
51. *Уголев А. М.* Эволюция пищеварения и принципы эволюций функций. — СПб., 1995.
52. *Устюгов Е. Д.* Индивидуальное психофизическое развитие человека. — Новосибирск, 1999.
53. *Физиология дыхания* / Отв. ред. И. С. Бреслав, Г. Г. Исаев. — СПб.: Наука, 1994. — 680 с.
54. *Физкультура и здоровье* / Сост. Т. Козлова. — М., 1989.
55. *Фомин Н. А., Филлин В. П.* Возрастные основы физического воспитания. — М.: ФиС, 1972. — 176 с.
56. *Фрайберг В. С.* Точечный самомассаж. — Л.: Знание, 1992. — 32 с.
57. *Чазов Е. И.* Сердце и XX век. — М.: Педагогика, 1982.
58. *Шаталова Г. С.* Философия здоровья. — М., 1997.
59. *Шаталова Г. С.* Целебное питание. — М., 1995.
60. *Щедрина А. Г.* Онтогенез и теории здоровья: методологические аспекты. — Новосибирск, 1989.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Сучасні засоби комплексного оздоровлення”	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Сучасні засоби комплексного оздоровлення”	4
Контрольні питання	9
Список рекомендованої літератури	13



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

МАУП
Зам. № ВКЦ-2221

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