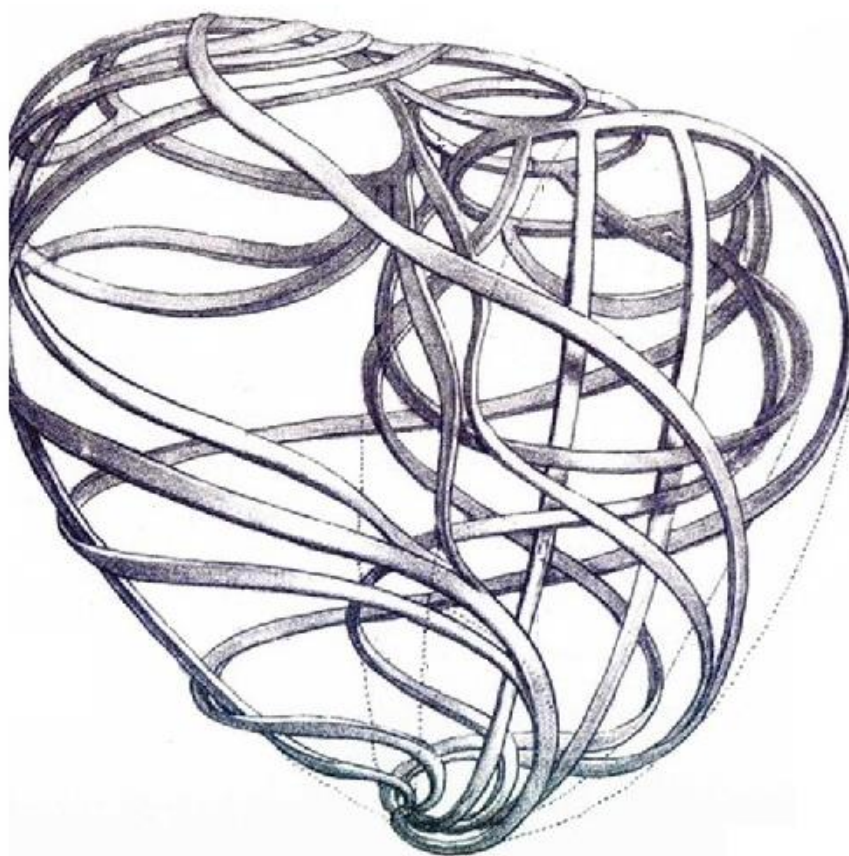


**Корнійчук Наталія, Корево Ніна,
Чайка Юлія**

*Методичні рекомендації до лабораторних занять
з освітньої компоненти*

**«ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА НЕПРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ
ОЗДОРОВЛЕННЯ»**



*Aut inveniam viam, aut faciam –
Або знайду шлях, або зроблю.*

ЗМІСТ

Лабораторне заняття №1 Тема: <i>Поняття про науку про здоров'я. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу</i>	3
Лабораторне заняття №2 Тема: <i>Діагностика індивідуального здоров'я. Валеологічні аспекти психічного здоров'я</i>	9
Лабораторне заняття № 3. Тема: <i>Засоби й методи формування культури здоров'я</i>	24
Лабораторне заняття № 4 Тема: <i>Засоби й методи формування культури здоров'я</i>	33
Лабораторне заняття № 5 Вплив фізичних вправ на організм людини	
Лабораторне заняття №6 Тема: <i>Найпоширеніші класичні теорії харчування. Нетрадиційні види харчування</i>	72
Лабораторне заняття №7 Тема: <i>Альтернативні теорії та концепції харчування. Лікувальне голодування</i>	78
Лабораторне заняття №8 Тема: <i>Становлення нетрадиційної медицини</i>	15
Лабораторне заняття №9 Тема: <i>Традиційні рухові системи оздоровлення</i>	43
Лабораторне заняття №10 Оздоровчі методики дихальних вправ	
Лабораторне заняття № 11 Тема: <i>Характеристика східних систем оздоровлення</i>	50
Лабораторне заняття № 12 «Каланетика», музикотерапія, ароматерапія та кольоротерапія як методи оздоровлення	
Лабораторне заняття № 13 Методи натуротерапії, що використовуються для нетрадиційного оздоровлення	
Лабораторне заняття №14 Тема: <i>Засоби та системи підвищення опірності організму</i>	55
Лабораторне заняття №15 Тема: <i>Аутогенне тренування як засіб відновлення працездатності й реабілітації здоров'я. Основи техніки та методика медитації</i>	61
Лабораторне заняття №10 Тема: <i>Методика словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини</i>	68
Питання до іспиту	86

Лабораторне заняття №1

Тема: *Поняття про науку про здоров'я. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу*

Мета: підвищити рівень інформованості студентів щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, факторів, які зумовлюють формування здоров'я чи негативно впливають на нього (фактори ризику); ознайомити з виникненням та становленням нетрадиційної медицини.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

1. Наука про здоров'я. Об'єкт та основні завдання.
2. Здоров'я та хвороба
3. Методологічні основи валеології
4. Початок та історія розвитку валеології
5. Дефініції та понятійний апарат
6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини
7. Людина як система, феномен людини, принципи її організації, свідомість і несвідомість, біополя.
8. Давні холистичні системи
9. Здоров'я та його механізми з позиції системного підходу

II. Практичне завдання (виконується на занятті)

1. Дайте визначення понять:

Людина – _____

Генофонд – _____

Від'ємний приріст населення – _____

Валеологія – _____

Об'єкт валеології – _____

Предмет валеології – _____

Хвороба – _____

Здоров'я – _____

Передхвороба – _____

Адаптаційне існування – _____

Креативне існування – _____

Методологія науки – _____

Фізичний стан – _____

Спосіб життя – _____

Якісна сторона життя – _____

Система – _____

Системоутворюючим фактором кожної системи є – _____

Інформаційна матриця біологічної структури – _____

Інформаційна матриця психіки – _____

Гомеостаз – _____

Самовідновлення – _____

Аура – _____

Біоритми – _____

2. Розгляньте структуру валеології як науки



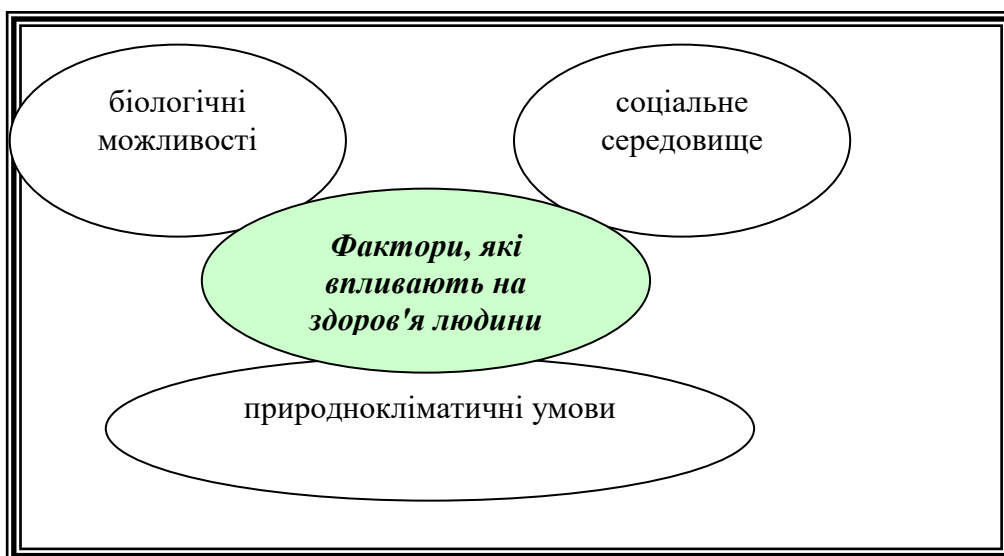
Висновок: _____

3. Заповніть таблицю:

«Історія виникнення валеології»

Дата, період	ППП	Внесок, відкриття

4. Розгляньте схему та висловіть власну думку, щодо факторів, які впливають на здоров'я людини:



Висновок:

5. Опишіть, якими показниками характеризується популяційне здоров'я:

Політика в галузі охорони здоров'я

Структурно-економічні показники

Медична освіта

Охоплення населення первинною медичною освітою

Показники здоров'я населення

6. Охарактеризуйте принципи функціонування системи "Людина"

1. Інформаційний принцип	
2. Енергетичний принцип	
3. Структурний принцип	

III. Творче завдання (виконується самостійно у процесі підготовки до заняття)

Підготувати доповідь на тему:

1. Біологічне поле людини
2. Аура діагностика
3. Біоритми людини
4. Стародавня індійська холістична система
5. Стародавня китайська холістична система
6. Слов'янська холістична система

IV. Тестові завдання (виконуються на занятті, вірна відповідь обводиться кружком)

1. Людина є продуктом еволюції:
 - a) біологічної;
 - b) соціальної;
 - c) суспільної;
 - d) археологічної.
2. Кількісний і якісний склад, відносна кількість усіх форм генів у популяції – це:
 - a) каріотип;
 - b) поліморфізм;
 - c) генофонд;
 - d) фенотип.
3. Наука, що вивчає теоретичні проблеми формування, зберігання (підтримання) та закріплення здоров'я людини з використанням медичних, нетрадиційних (або парамедичних) технологій – це:
 - a) медицина;
 - b) валеологія;
 - c) теологія;
 - d) філософія.
4. Об'єктом валеології є:
 - a) хворий організм людини;
 - b) середовище в якому знаходиться людина;
 - c) процеси життєдіяльності людини;
 - d) здорова людина.
5. Предметом валеології є:
 - a) здоровий організм людини;
 - b) індивідуальне здоров'я людини;
 - c) сукупність людей;
 - d) хворий організм.

6. Курс валеології має виконувати такі функції:
 - a) гностично-дослідницьку;
 - b) компенсаторну;
 - c) прогностичну;
 - d) розвиваючу.
7. За П.В. Сімоновим основними потребами людини в її актуальному житті є:
 - a) вітальні;
 - b) соціальні;
 - c) ідеальні;
 - d) універсальні.
8. Фактори, які впливають на здоров'я людини:
 - a) біологічні можливості;
 - b) соціальне середовище;
 - c) суспільні відносини;
 - d) природнокліматичні умови.
9. Соціальна категорія, яка включає якість, устрій і стиль життя або спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини – це:
 - a) фізичний стан;
 - b) спосіб життя;
 - c) життєдіяльність;
 - d) аспект здоров'я.
10. Людина – це система з пірамідальним принципом будови, яка має рівні:
 - a) нижній, соматичний;
 - b) середній, психічний;
 - c) проміжний, рефлексорний;
 - d) верхній, духовний.
11. Кожна жива система будується на основі:
 - a) молекул;
 - b) речовини;
 - c) енергії;
 - d) інформації.
12. Тіла людини за ступенем щільності матерії розглядають у такій послідовності:
 - a) фізичне та ефірне;
 - b) астральне та ментальне;
 - c) абстрактне та духовне;
 - d) тіло мудрості й кохання.
13. Механізми саногенезу забезпечують підтримку гомеостазу:
 - a) регуляторного;
 - b) енергетичного;
 - c) генетичного;
 - d) популяційного.
14. Існують рівні здоров'я:
 - a) фізичний;
 - b) енергетичний;
 - c) духовний;
 - d) емоційно-чутливий.
15. Стан цілісності та гармонічного розвитку за умов пристосування кожної частини до інших, завдяки чому всі вони найбільш ефективно працюють на користь цілого (організму) – це:
 - a) здоров'я;
 - b) хвороба;
 - c) патологічний стан;
 - d) гомеостаз.

V. Запитання для самоконтролю та самостійної роботи (виконується самостійно після заняття у зошитах для домашніх робіт):

1. Які основні завдання вирішує валеологія?
2. Дайте визначення поняттю «здоров'я».
3. Які три рівні організації існування людини ви знаєте?
4. Поясніть у чому відмінності креативного існування людини від адаптаційного.
5. Охарактеризуйте роботи І.І. Брехман, як основоположника валеології.
6. Які екологічні фактори впливають на здоров'я людини?
7. В чому особливість різних давніх холистичних систем? Назвіть ці особливості.
8. Опишіть поняття здоров'я та його механізми з позиції системного підходу

Висновки (виконуються на занятті): _____

Рекомендована література:

Базова

1. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення//Дошкільне виховання і наука. метод. Журнал. 2010. - №2. – С. 15-18.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.

Допоміжна

1. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. - М.: Знание, 1983.-62 с.
2. Магльований А.В., Белов В.М., Котов А.Б. Організм і особистість: діагностика та керування. - Львів: Медична газета України, 1998. - 250с.
3. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоровье, 1989. - 272с.

Лабораторне заняття №2

Тема: Діагностика індивідуального здоров'я. Валеологічні аспекти психічного здоров'я

Мета: підвищити рівень інформованості студентів щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, факторів, які зумовлюють формування здоров'я чи негативно впливають на нього (фактори ризику); ознайомити з виникненням та становленням нетрадиційної медицини.

Професійна спрямованість: майбутній фахівець в галузі фізичного виховання повинен мати необхідні знання, навички та надавати рекомендації щодо нетрадиційних засобів оздоровлення в спорті, а також повинен вміти застосовувати необхідні вміння на практиці та в професійній спортивній діяльності.

I. Теоретичні питання для обговорення:

1. Класифікація діагностичних моделей
2. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками
3. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками
4. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики
5. Поняття про психіку здоров'я, структура психіки
6. Природні особистості психіки:
7. Набуті у процесі життя особливості психіки. Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром
8. Механізми психічного та фізіологічного стресу
9. Наслідки стресу
10. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків
11. Сучасні підходи до психічного оздоровлення

II. Практичне завдання (виконується на занятті)

1. Дайте визначення понять:

Діагностика – _____

Діагноз – _____

Життєздатність організму – _____

Життя – _____

Розвиток, ріст і старіння організму – _____

МСК – _____

Психіка – _____

Психічного здоров'я – _____

Свідоме мислення – _____

Підсвідоме мислення – _____

Валеогенез – _____

Надсвідомість – _____

Підсвідомість – _____

Темперамент – _____

Характер – _____

Акцентуацією – _____

Стрес (напруга) – _____

Невроз – _____
