

ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина

**ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ» ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Волгоград 2007

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ
И СОЦИАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина

**ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ» ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рекомендуется Учебно-методическим объединением
медицинских и фармацевтических вузов России
в качестве учебного пособия для медицинских
и фармацевтических вузов

Волгоград 2007

Рецензенты

Заведующий кафедрой физического воспитания, лечебной физкультуры и врачебного контроля Рязанского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова, д.м.н., профессор В.Д.Прошляков.

Заведующий кафедрой физического воспитания Саратовского государственного медицинского университета, к.м.н., профессор В.Ф.Репин.

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Волгоградской государственной академии физической культуры, д.п.н., профессор А.А.Кудинов.

Печатается по разрешению Центрального методического Совета Волгоградского государственного медицинского университета.

В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина

Программа элективного курса «Пути формирования здорового образа жизни студентов» по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие.- Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2007.- с.

СОДЕРЖАНИЕ

I. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА.....	
II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ-БЕСЕД.....	
1. Валеология – наука о здоровье	
2. Современные подходы к закаливанию.....	
3. Целительные мудры.....	
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
5. Идеальный вес, идеальная фигура.....	
6. Проблема физической и социальной реабилитации инвалидов в России.....	
7. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности ...	
8. Мёdotерапия.....	
9. Массаж и гимнастика детей первого года жизни.....	
10. Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях	
11. Использование метода биологической обратной связи в медицине и спорте.....	
12. Функциональная музыка – помощник в учебе, работе, спорте, профилактике и лечении заболеваний	
13. Применение лекарственных растений для профилактики заболеваний и повышения физической работоспособности	
14. Основы метода психологической саморегуляции.....	
15. Влияние цветовой гаммы на физическую работоспособность и психологическое состояние человека	
16. Основы межличностных отношений в коллективе.....	
17. Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни	
18. Физическая культура и занятия спортом в семье	
19. Яблоко – чудо природы	
20. Применение биологических активных добавок в профилактике различных заболеваний	
II. Зачетные требования по элективному курсу.....	
III. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ.....	
IV. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....	

I. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Материал лекций-бесед является дополнением к основному теоретическому разделу программы по предмету «Физическое воспитание».

Элективный курс по физическому воспитанию представлен 20 темами, рассчитанными для студентов 3-4 курсов медицинских и фармацевтических вузов. Содержание лекций-бесед включает в себя специальную информацию о современных подходах в профилактике и лечении заболеваний различными методами и средствами, о двигательном режиме как составляющей части ЗОЖ.

Темы лекций-бесед излагаются с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников каждого факультета. В процессе изучения курса студент получает знания по следующим направлениям:

- Современные представления о здоровье.
- Составляющие рационального образа жизни.
- Факторы, формирующие здоровье человека.
- Функциональные возможности здорового человека.
- Механизм воздействия закаливающих процедур на организм человека.
- Возможности закаленного организма.
- Формы закаливания водой.
- Возможности и резервы рук человека.
- Методика воздействия на энергетические каналы человека.
- Основа организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения.
- Состояние социальной помощи инвалидам.
- Аспекты решения социальных проблем инвалидов.
- Содержание и задачи адаптивной физической культуры.
- Основные принципы реабилитации инвалидов.
- Программы коррекции фигур основных типов телосложения.
- Программы питания, направленные на коррекцию мышечной массы.
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Методика дозирования физической нагрузки.
- Методика самооценки физической нагрузки.
- Основы применения лекарственных растений для восстановления и повышения работоспособности.
- Стимуляторы физической силы и умственной деятельности.
- Использование биогенных стимуляторов.
- История возникновения и применения мёдотерапии.
- Воздействие мёда на организм человека.
- Формы применения мёдотерапии.
- Методика проведения гимнастики для детей первого года жизни.
- Правила выполнения и приёмы массажа, применяемые детям первого года жизни.
- Влияние стресса на организм человека.
- Основы метода психологической саморегуляции.
- Вопросы психогигиены спорта.
- Основы межличностных отношений в коллективе.
- Средства и методы восстановления после напряженных умственных и физических нагрузок.
- Использование БАД при физическом и умственном утомлении.
- История появления и распространения сауны и бани в мире.
- Особенности воздействия банных процедур на организм человека.
- Правила приема сауны и бани.
- Значение биоуправления в деятельности человека.
- Механизм воздействия БОС на организм человека.
- Применение метода БОС в клинической практике.
- Биоуправление в физической культуре и спорте.
- Методы практической музыкотерапии.
- Механизм воздействия музыки на деятельность спортсменов.
- Влияние музыки на трудовую деятельность человека.

- Классификация музыки по функциональной направленности.
- Воздействие цветовой гаммы на организм человека.
- Цветовая психодиагностика состояния человека.
- Воздействие дыхательных упражнений на организм человека.
- Тренировка резервов мощности дыхательной системы.
- Формы организации физической культуры и спорта в семье.
- Значение физических упражнений при беременности.
- Программа физической подготовки при беременности.
- Рациональное питание при беременности.
- Физические упражнения в послеродовом периоде.
- История применения яблок.
- Целебные свойства яблок.
- Применение яблочного сока в профилактических и лечебных целях.

II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ-БЕСЕД

№ п/п	Семестр	Темы лекций для студентов III курса	Кол-во часов
1.	5 семестр	Валеология – наука о здоровье	2
2.	5 семестр	Современные подходы к закаливанию	2
3.	5 семестр	Целительные мудры	2
4.	5 семестр	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
5.	5 семестр	Идеальный вес, идеальная фигура	2
6.	6 семестр	Проблема физической и социальной реабилитации инвалидов в России	2
7.	6 семестр	Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при беременности	2
8.	6 семестр	Мёдотерапия	2
9.	6 семестр	Массаж и гимнастика детей первого года жизни	2
10.	6 семестр	Использование сауны и бани в оздоровительных и лечебно-профилактических целях	2
		Темы лекций для студентов IV курса	
11.	7 семестр	Использование метода биологической обратной связи в медицине и спорте	2
12.	7 семестр	Функциональная музыка – помощник в учебе, работе, спорте, профилактике и лечении заболеваний	2
13.	7 семестр	Применение лекарственных растений для профилактики заболеваний и повышения физической работоспособности	2
14.	7 семестр	Основы метода психологической саморегуляции	2
15.	7 семестр	Влияние цветовой гаммы на физическую работоспособность и психологическое состояние человека	2
16.	8 семестр	Основы межличностных отношений в коллективе	2
17.	8 семестр	Современные дыхательные оздоровительные системы, их место при формировании здорового образа жизни	2
18.	8 семестр	Физическая культура и занятия спортом в семье	2
19.	8 семестр	Яблоко – чудо природы	2
20.	8 семестр	Применение биологических активных добавок в профилактике различных заболеваний	2

«ВАЛЕОЛОГИЯ – НАУКА О ЗДОРОВЬЕ»

Понятие о науке «Валеология». Факторы благоприятствующие стабилизации здоровья. Культура здоровья. История возникновения науки о здоровье. Донаучная медицина. Определение состояния человека учеными древности. «Количество здоровья» по Н.М. Амосову. Здоровье населения – общественная категория. Состояние здоровья людей во второй половине XX столетия. Компоненты рационального образа жизни. Оптимальный двигательный режим. Рациональное питание. Психоэмоциональные отношения людей. Социологические исследования. Резервы физических возможностей человека.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение.
2. Определение здоровья учеными различных эпох.
3. Современные представления о здоровье как категории социальной, медико-биологической, экономической.
4. Важнейшие составляющие рационального образа жизни.
5. Функциональные возможности проявления здоровья человека.
6. Литература.
7. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов медицинского вуза представление о науке «Валеологии», о составляющих рационального образа жизни, о современных проблемах здоровья человека.

Формируемые понятия: валеология, здоровье, болезнь, рациональный образ жизни, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, резервные возможности организма и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении биологии, нормальной анатомии человека, нормальной физиологии, психологии, общей гигиены, биоэтике врача.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как история медицины, общая гигиена, нормальная физиология человека.

Ученые, развивающие проблему: И.И. Брехман, А.И. Бурханов, С.А. Вайншток, В.И. Гончаров, Л.А. Калинин, Э.М. Казин, В.Д. Медведков, Ю.Н. Моргалев, Л.М. Сураева и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Валеология», «Составляющие здоровья человека».

Слайд 3. «Состояния здоровья по Авиценну».

Слайд 4. «Состояния здоровья по Галену».

Слайд 5. «Определение ВОЗ – здоровья».

Слайд 6. «Определение ВОЗ – болезни».

Слайд 7. «Компоненты рационального образа жизни».

Слайд 8. «Резервные возможности организма».

Слайд 9. «Литература».

Слайд 10. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: ФиС, 1987.

2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-ое изд., доп. и перераб.- М.: ФиС, 1990.

3. Грибина Л.Н. Категория «Здоровый образ жизни» и ее значимость в подготовке студентов-медиков //Здоровье студентов: Сборник тезисов международ. научной конференции.- М., 1999.- С.14-15.

4. Дубровский В.И. Валеология: Здоровый образ жизни.- М.: RETORIKA, 1999.

5. Жолдак В.И. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы /В.И.

Жолдак , Л.А. Калинин //ТиПФК.- 1997.- №8.

6. Зусманович Ф.Н. Валеология: Учебное пособие.- Курган, 1998.

7. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебное пособие.- М.: Гуманит: Центр ВЛАДОС, 2000.

Контрольные вопросы:

1. Толкование термина «Валеология».

2. Предмет изучения науки «Валеология».

3. Валеология – наука интегративная.

4. Определение ВОЗ – здоровья.

5. Определение ВОЗ – болезни.

6. Составляющие рационального образа жизни современного человека.

7. Здоровье среди жизненных ценностей современной молодежи в России.

8. Примеры наивысших показателей функциональных возможностей человека.

9. Резервные возможности организма тренированного и нетренированного человека.

Лекция-беседа №2

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАКАЛИВАНИЮ»

Определение «Закаливания». Воздействие экстремальных климатических нагрузок на нетренированный организм человека и закаленного. История применения закаливающих процедур. Закаливание и водолечение в древнем Риме. Правила закаливания по И.Р. Тарканову. Причины простуды при контакте с водой. Варианты выполнения закаливающих процедур. Закаливание по С. Кнейпу. Средства закаливания. Зимнее плавание. Этапы закаливания зимой. Испарительное закаливание К.В. Плеханова. Закаливание йогов. Утреннее обмывание водой. Воздействие солнечной энергии на организм человека.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение.
2. Исторические корни закаливания.
3. Правила классического закаливания по И.Р. Тарканову.
4. Закаливание по С. Кнейпу.
5. Зимнее плавание - высшая форма закаливания.
6. «Испарительное» закаливание К.В. Плеханова.
7. Закаливание йогов.
8. Литература.
9. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление об исторических корнях закаливания, о процессах, происходящих под влиянием закаливающих процедур, о вариантах выполнения закаливающих процедур.

Формируемые понятия: закаливание, закаленный человек, экстремальные климатические нагрузки, гидропроцедура, холодовая нагрузка, моржевание, испарительное закаливание, прана и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении лечебной физической культуры и врачебного контроля, иммунологии, физиотерапии, общей гигиены.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как общая гигиена, физиотерапия, лечебная физическая культура и врачебный контроль.

Ученые, развивающие проблему: А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков, Я. М. Коц, Н. М. Амосов, Я. А. Бендет и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Закаливание».

Слайд 3. «Закаленный человек»

- Слайд 4. «Эффекты воздействия гидропроцедур».
- Слайд 5. «Причины простуды при контакте с водой».
- Слайд 6. «Правила закаливания».
- Слайд 7. «Средства закаливания по С. Кнейппу».
- Слайд 8. «Таблица холодových нагрузок».
- Слайд 9. «Утренняя гимнастика йогов».
- Слайд 10. «Литература».
- Слайд 11. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Бранников О., Быков О. Век П. Иванова “Детка” //Физкультура и спорт. - 1998. - №2. - С.1; №3. - С.24.
2. “Детка” Порфирия Иванова. - Симферополь, 1991.
3. Золотарёв Ю. Г. Наследие П. Иванова. Методическая система. Учение. - СПб: Диля, 2000.
4. Золотарёв Ю. Г. Советы П. Иванова. - СПб: Диля, 1997.
5. Касаткина А. Живая вода от доктора Кнейппа //Физкультура и спорт. - 1996. - №8. - С.22-24.
6. Кнейпп С. Моё водолечение. - Ставрополь, 1999.
7. Кнейпп С. Моё водолечение. Домашняя аптека: Пер. с нем. - 1993. - С.9- 63.
9. Лаптев А.П. Азбука закаливания. - М.: ФиС, 1986. Мугдусиев И. П. Водолечение. - М.: Медгиз, 1951.
10. Орлин В. С. “Детка” Порфирия Иванова: система природного оздоровления. - М.: Сов. спорт, 1991. - 47 с. (Физкультура для здоровья.).
11. Система учителя П. К. Иванова – путь природного оздоровления человека: Матер. конф. мед. работников. - 1991.

Контрольные вопросы:

1. Что такое закаливание? Методы закаливания.
2. Механизм воздействия закаливающих процедур на организм человека.
3. Возможности закаленного организма.
4. Исторические корни закаливания.

5. Важность и главенство водных процедур над всеми видами закаливания.
6. Правила классического закаливания.
7. Основные причины недомоганий и простуд при контакте с водой и закаливаниями.
8. Закаливание и водолечение по С. Кнейпу.
9. Зимнее плавание – высшая форма закаливания.
10. “Испарительное” закаливание К.В. Плеханова.
11. Закаливание йогов.

Лекция – беседа №3

«ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ»

Знания о руках. Возможности и резервы рук. Учение об энергетических каналах. Пальцевой Цигун. Правила проведения занятий. Условия повышения эффективности воздействия мудр. Учет «зон здоровья» при выполнении мудр. Цветовой фон при выполнении мудр. Влияние на организм человека вибраций цвета и запаха. Лечебные действия цветовой гаммы. Применение базовых мудр в профилактических и лечебных целях.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Что мы знаем о своих руках?
2. Что такое Цигун?
3. Рекомендации по повышению эффективности оздоровления организма человека при выполнении мудр.
4. Базовые мудры.
5. Литература.
6. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о возможностях рук, энергетических каналах организма, оздоровительных и лечебных эффектах воздействия мудр.

Формируемые понятия: мудра, акупунктурная точка, пальцевой Цигун, зоны здоровья, аромотерапия, базовые мудры и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении иммунологии, нормальной физиологии, анатомии человека, психологии, общей гигиены.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная физиология человека, врачебный контроль и лечебная физическая культура,

Ученые, развивающие проблему: Ю. Золотарев, С. Меско, Э.Н. Гоникман, Т. Абрамова, П Смольников и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Возможности рук»

Слайд 3. «Зоны здоровья».

Слайд 4. «Гармония цветового спектра и запахов».

Слайд 5. «Недостающие цвета».

Слайд 6. «Лечебное действие сочетания цветов».

Слайд 7. «Мудра Знания».

Слайд 8. «Мудра Поднимающая».

Слайд 9. «Мудра Жизни».

Слайд 10. «Мудра Окно мудрости».

Слайд 11. «Мудра Спасаящая жизнь».

Слайд 12. «Литература».

Слайд 13. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Абрамова Т. Пальцы целители //Будь здоров.- 1997.- №10.- С. 28-33.

2. Гоникман Э.Н. "Как вытащить себя из стресса", Минск.: Сантана, 1992.
3. Гоникман Э.Н. Даосские лечебные жесты.- Минск.: Сантана, 1999.
4. Золотарев Ю.Г. Целительные мудры. Практические советы самооздоровления и самоспасения. Опыт применения., изд. 2-е.- СПб.: Диля, 2000.
5. Золотарев Ю.Г. Жить не болея.- СПб.: Социум, 1995.
6. Золотарев Ю.Г. Здоровья Вам хорошего.- Новосибирск.: Наука, 1993.
7. Смольников П. Йога для пальцев //Будь здоров.- 1999.- №2.- С. 88-90; №5.- С.39-2.
8. Цуцуми Еосиро. Исцеляющие пальцы.- М.: Летавр, 1994.

Контрольные вопросы:

1. Что значат руки для человека?
2. Что такое Цигун?
3. Физиологическая характеристика воздействия целительных мудр на организм человека.
4. Вспомогательные средства при выполнении целительных мудр.
5. Влияние цвета на состояние здоровья человека.
6. Правила выполнения целительных мудр.
7. Основные упражнения «целительных мудр» (по выбору).

Лекция – беседа №4

«ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ»

Значимость физической культуры для студентов. Изменения в органах и системах человека под воздействием физических упражнений. Содержание физической тренировки. Физические качества человека. Закономерности развития физических качеств. Методы развития физических качеств. Направленность физической тренировки для лиц различного возраста. Формы самостоятельных занятий физической культурой. Утренняя гигиеническая гимнастика. Разновидности оздоровительной ходьбы. Оздоровительный бег. Спортивные игры.

Профилактическая и оздоровительная ценность различных видов активного отдыха. Экспресс-способ оценки физических возможностей индивидуума. Оценка субъективных ощущений и показателей деятельности сердечно-сосудистой системы при самостоятельных занятиях. Оценка функций внешнего дыхания. Функциональные особенности женского организма. Формы двигательных систем для самостоятельных занятий женщин. Дневник самоконтроля.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Содержание и методика проведения самостоятельной физической тренировки.
3. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
4. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями у женщин. Новые двигательные системы для женщин.
5. Самоконтроль за эффективностью занятий, участие в соревнованиях.
6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями за рубежом.
7. Литература.
8. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о значимости физических упражнений в жизни человека, изменениях происходящих в организме под влиянием физических упражнений, методике самостоятельных занятий.

Формируемые понятия: двигательная активность, физические качества, самостоятельные занятия, самоконтроль, дневник самоконтроля и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении биологии, анатомии человека, нормальной физиологии, общей гигиены, акушерства и гинекологии.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная физиология человека, лечебная физическая культура и врачебный контроль, общая гигиена.

Ученые, развивающие проблему: В. И. Дубровский, А.А. Бирюков, Ж.К. Холодов; В.П. Панов, Ю.А. Орешкин, К.М. Приходченко, Н.В. Гуреев, С.М. Вайцеховский, Ю.Б. Никифоров и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Основные физические качества».

Слайд 3. «Общие закономерности развития физических качеств».

Слайд 4. «Методы развития физических качеств».

Слайд 5. «Примерный недельный план физической тренировки для лиц различного возраста».

Слайд 6. «Формы самостоятельных занятий».

Слайд 7. «Разновидности ходьбы».

Слайд 8. «Профилактическая и оздоровительная ценность различных видов активного отдыха».

Слайд 9. «Оценочная стоимость тренировочных занятий».

Слайд 10. «Формы двигательных систем для женщин».

Слайд 11. «Литература».

Слайд 12. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Болобан В.Н. Школа семейной акробатики /В.Н. Болобан В.П. Коркин.- М., 1991.
2. Гуреев Н.В. Активный отдых.- М.: Сов. Спорт, 1991.
3. Дубровский В.И.. Движение для здоровья.- М.:Знание, 1989.
4. Курпан Ю. Аэробика или калланетика.- ФИС, 1992 №7 – 8.
5. Маслов А.Г. Полевые туристические лагеря.- М.: Владос, 2000.
6. Стив Шенкман. Америка, бегущая впереди.- ФИС №6, 1990.

7. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья.- Общество “Знание” РСФСР, Ленинград, 1991.
8. Сергеев В.Н.. Умеете ли вы отдыхать.- Издательство “Знание” Москва, 1989.

Контрольные вопросы:

1. Цель самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Виды самостоятельных занятий.
3. Методика дозирования физической нагрузки.
4. Методика самооценки нагрузки.
5. Особенности самостоятельных занятий у женщин.
6. Современные двигательные системы, предлагаемые для женщин.
7. Методы самоконтроля.
8. Содержание дневника самоконтроля.
9. Форма проведения соревнований для самостоятельно занимающихся.

Лекция – беседа №5

«ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС, ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА»

Традиционная диетология. Влияние гормональной системы на массу тела. Типы телосложения по В.М.Черноруцкому. Антропометрические данные различных фигур женщин. Расчет массы тела по индексу Кетле. Рекомендуемый весо-ростовой коэффициент для женщин. Что такое «нормальный вес»? Количество жира, которое необходимо организму. Формулы идеального веса. Что такое целлюлит? 10 «нет» для предотвращения целлюлита. Правила питания для уменьшения жировой ткани. Использование аэробных упражнений в борьбе с избыточной массой тела. Популярные виды физических упражнений. Процессы происходящие в организме под влиянием аэробных упражнений. Рекомендации по питанию.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение.
2. Типы телосложения человека.
3. Оптимальный процент жира и идеальный вес.
4. Что такое целлюлит и как с ним бороться?
5. Программа борьбы с лишним весом.
 - 5.1. Правила питания направленные на уменьшение жировой ткани.
 - 5.2. Программа упражнений при избыточной массе тела.
6. Виды занятий для снижения избыточной массе тела.
7. Кратко о питании.
8. Литература.
9. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о типах телосложения человека, методиках направленных на регуляцию массы тела.

Формируемые понятия: диетология, типы телосложения, весо-ростовой коэффициент, идеальный вес, целлюлит и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении нормальной анатомии человека, нормальной физиологии, общей гигиены, психологии.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная анатомия человека, нормальная физиология, общая гигиена.

Ученые, развивающие проблему: В.М.Черноруцкий, Л. Лавут, Лисси Мусса, Р. Шварц, Д. Уотерхаус, М. Монтиньяк, Е. Стоянова, Г. П. Малахов и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Типы телосложения по В.М. Черноруцкому».

Слайд 3. «Антропометрические данные фигур женщин».

Слайд 4. «Масса женщин, рассчитанная по индексу Кетле, в зависимости от роста и типа телосложения».

Слайд 5. «Рекомендуемый весо-ростовой коэффициент для женщин».

Слайд 6. «Оценка массы тела».

Слайд 7. «Формулы идеального веса для мужчин и женщин».

Слайд 8. «10 «нет» - для предотвращения возникновения целлюлита».

Слайд 9. «Правила питания направленные на уменьшение жировой ткани».

Слайд 10. «Влияние аэробных упражнений на организм человека».

Слайд 11. «Литература».

Слайд 12. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. С. Разенцевей « Красота в здоровье » 1996 г.

2. «ФИС» №12, 1997г.

3. Методическое пособие по правилам питания для занимающихся шейпингом, Ростов - на - Дону, 1995 г.

4. Спортивная жизнь России, №4-8 , 1993 г.

5. К. Купер «Аэробика для хорошего самочувствия», Москва: Изд. Физ. и спорт, 1989 г.

6. Лиз Ходжиксон « Моя программа борьбы с целлюлитом».- ТОО «ТП», Москва, ТОО «СНАРК», Санкт-Петербург, 1998 г.

7. Гинзбург М.М. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение/ Гинзбург М.М., Козупица Г.С., Крюков Н.Н. // Монография, г. Самара, 1999. – С. 30 – 32.

8. Глахан Л.М. Две стороны одной монеты //Сила и красота. - 2000.-№10.-С.76-80.

9. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001. - С. 61-80.

10. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта/ Дубровский В.И., Смирнов В.М// Учеб. пособ. - М.: Владос пресс, 2002. - С. 381-382.

11. Дробышева С.В. Ритмическая гимнастика в воде со студентами с нарушением осанки // Тез. докл. науч.-практ.конф. – Волгоград, 1999. – С. 28.

12. Закарьян Л.Х. Фитнесс - путь к совершенству / Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. // Учеб. пособ. – Ростов.: Феникс, 2001. - С. 101 - 104.
13. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни //Архитектура тела и развитие силы.- 2000.-№4.-С.19-22.
14. Смирнов И.В. Краткая популярная энциклопедия культуриста - любителя.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - С. 304 - 308.
15. Ходли Э.Т., Френкс Д.С. Оздоровительный фитнес / Ходли Э.Т., Френкс Д.С. // - Пер. с англ. – Яценко А.А. -Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 214 -218.
16. Шихи К.К. Фитнесс - терапия. - М.: Тера - спорт, 2001. - 324с.

Контрольные вопросы:

1. Типы телосложения человека?
2. Формулы расчета идеального веса человека.
3. Целлюлит. Определение, причины возникновения.
4. 10 правил предотвращения целлюлита.
5. Методы лечения целлюлита.
6. Правила питания для уменьшения массы тела.
7. Рекомендуемые для употребления продукты при избыточной массе тела.
8. Составление программы упражнений при избыточной массе тела.
9. Популярные виды занятий физическими упражнениями для снижения массы тела.

Лекция – беседа №6

«ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ В РОССИИ»

Роль физической, психологической, организационной и другой помощи инвалидам. Создание системы социальных услуг, составляющей потребности населения – одна из важнейших задач государства. История социальной помощи маломобильному населению в России. Вопросы организации отделений со-

циальной помощи на дому. Нормативные акты, регламентирующие порядок работы по оказанию услуг. Понятия «инвалид», «инвалидность». Положения, составляющие основу Закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Аспекты деятельности человека в условиях ограниченной свободы выбора. Мероприятия применяемые в комплексном решении проблемы инвалидности. Инфраструктура системы физической культуры и спорта для инвалидов. Цели и задачи адаптивной физической культуры. Основные принципы реабилитации. Основа процесса комплексной реабилитации.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение.
2. История развития и современное состояние социальной помощи инвалидам.
3. Формы и методы решения социальных проблем инвалидов.
 - 3.1. Правовой аспект.
 - 3.2. Социально-средовой аспект.
 - 3.3. Психологический аспект.
 - 3.4. Общественно-идеологический аспект.
 - 3.5. Производственно-экономический аспект.
 - 3.6. Анатомо-функциональный аспект.
 - 3.7. Комплексное решение проблемы инвалидности.
4. Физическая культура и спорт для инвалидов: проблемы и решения.
 - 4.1. Содержание и задачи адаптивной физической культуры.
5. Цель и основные принципы реабилитации.
6. Литература.
7. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление об истории возникновения и развития социальной помощи инвалидам в России, об аспектах работы с людьми с ограниченными двигательными возможностями, о роли физической культуры в системе реабилитации инвалидов.

Формируемые понятия: социальная помощь, инвалид, инвалидность, физическая культура инвалидов, реабилитации и т.д.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении нормальной и патологической анатомии человека, нормальной и патологической физиологии, общей гигиены, психологии, социологии, профилактической медицины, лечебной физической культуры и врачебного контроля.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как лечебная физическая культура, социология, биоэтика врача.

Ученые, развивающие проблему: О.С. Андреева, М.М. Кабанов, Д.И. Лаврова, Е.С. Либман, С.Н. Пузин, Л.Н. Чикинова, А.А. Дыскин, Т.М. Пылина и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Этапы истории».

Слайд 3. «Инвалид, инвалидность».

Слайд 4. «Аспекты деятельности».

Слайд 5. «Мероприятия в комплексном решении проблемы инвалидности».

Слайд 6. «Физическая культура инвалидов».

Слайд 7. «Компоненты инфраструктуры системы ФК и С».

Слайд 8. «Категории инвалидов».

Слайд 9. «Цель АФК».

Слайд 10. «Задачи АФК».

Слайд 11. «Реабилитация и её виды».

Слайд 12. «Принципы реабилитации».

Слайд 13. «Главные начала комплексной реабилитации».

Слайд 14. «Литература».

Слайд 15. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. "Временное положение об отделении социальной помощи на дому одиноким

нетрудоспособным гражданам". Утверждено постановлением Госкомтруда СССР и Секретариата ВЦСПС от 3 февраля 1986 г. №28/3-43.

2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Т и ПФК. -№1.- С. 2-7.

3. История социальной работы в России/ Энциклопедия социального образования. т.VI/ Под ред. Жукова В.И.- М., 1998.

4. Конституция Российской Федерации. - М., 1993.

5. Сорокина Е.И. с соавт. Особенности реабилитации инвалидов и пути реализации программы реабилитации с применением санаторно-курортных методов лечения // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. - 1995.- №5.

6. Список материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов. - Малаховка, 1993.- Т.1. - С. 18-28.

7. Указ Президента Российской Федерации от 26.12.1991 г. №328 "О дополнительных мерах по социальной поддержке населения в 1992 году".

8. Указание "О взаимодействии органов социальной защиты населения и службы милосердия Российского Красного Креста в вопросах социальной защиты малообеспеченных групп населения от 15 мая 1993 г. №1-32-4.

9. Федеральный закон РФ от 17.05.95г. N122 "О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов".

10. Федеральный закон РФ от 24.11.95г. N181 "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации".

Контрольные вопросы:

1. История развития помощи инвалидам.
2. Аспекты решения проблем инвалидов.
3. Цели и задачи адаптивной физической культуры.
4. Цель и принципы реабилитации инвалидов.
5. Комплексная реабилитация, главные начала.

Лекция- беседа №7
**«ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ»**

Роль физических упражнений в подготовке беременных женщин к родам. Упражнения, которые следует избегать во время беременности. Симптомы, при которых прекращается выполнение упражнений. Программа физической подготовки. Физические упражнения в различные сроки беременности. Особенности физической культуры в послеродовом периоде. Сбалансированность и качество питания. Контроль веса. Рекомендуемые продукты и содержание в них витаминов, белков, жиров, углеводов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение.
2. Меры предосторожности и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
3. Программа физической подготовки:
 - 3.1. Разминка.
 - 3.2. Аэробная часть.
 - 3.3. Гимнастика.
 - 3.4. Упражнения на расслабление.
4. Физические упражнения:
 - 4.1. До 16 недель беременности.
 - 4.2. От 17 до 24 недель беременности.
 - 4.3. От 25 до 32 недель беременности.
 - 4.4. От 32 недель беременности до родов.
 - 4.5. Занятия физическими упражнениями в послеродовом периоде.
5. Питание.
 - 5.1. Группы продуктов питания.

5.2. Роль калорий.

5.3. Качество питания (витамины, белки, жиры, углеводы).

6. Литература.

7. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о двигательном режиме женщины во время беременности и послеродовой период, об особенностях питания.

Формируемые понятия: меры предосторожности, оптимальный двигательный режим, полное дыхание, брюшное дыхание, грудное дыхание, качество питания и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении нормальной анатомии человека, нормальной физиологии, общей гигиены, психологии, социологии, лечебной физической культуры и врачебного контроля, акушерства и гинекологии.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная анатомия человека, нормальная физиология, общая гигиена, психология, социология, лечебная физическая культура и врачебный контроль, акушерство и гинекология.

Ученые, развивающие проблему: Н. Голдбек, Дж. Браун, В. Доценко, А. Миняева, Э. Е. Трейси, К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Меры предосторожности».

Слайд 3. «Упражнения прекратить».

Слайд 4. «Программа физической подготовки».

Слайд 5. «Комплекс упражнений до 16 недель беременности».

Слайд 6. «Комплекс упражнений от 17 до 24 недель беременности».

Слайд 7. «Комплекс упражнений до 16 недель беременности».

Слайд 8. «Комплекс упражнений от 25 до 32 недель беременности».

Слайд 9. «Комплекс упражнений от 32 недель беременности до родов».

Слайд 10. «Противопоказания к занятиям в послеродовой период».

Слайд 11. «Нужно прибавить в весе, если:».

Слайд 12. «Витамины».

Слайд 13. «Белки».

Слайд 14. «Жиры».

Слайд 15. «Углеводы».

Слайд 16. «Литература».

Слайд 17. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Велитченко В.К. Советы будущей маме // В.К. Велитченко, Н.В.Велитченко— М.: Сов. спорт, 1990.
2. Здоровье на всю жизнь: от детства до старости: Пер. с англ. А. Москвичёвой. М.: Терра, 1997. Гл. 1.
3. Зубков Г. Гимнастика у стены // Физкультура и спорт. – 2000.-№8. – С.20.
4. Иванова Л. Энциклопедия будущей мамы.- С-П, 2005.
4. Кертис Г. Ваша беременность. Питание и контроль веса/Изд-во «Эксмо», 2005.
5. Неонова Л. Девять месяцев по Уманской // Физкультура и спорт. – 2000.- № 5.- С. 12-13.
6. Непокойчицкий Г.А. В ожидании малыша.- Москва:Олма-Пресс образования, 2005.
7. Никитин Б.П. Первый год – первый день. – М.: Знание, 1994.
8. Панкратова Е. Прессинг для живота (после родовая гимнастика) // Физкультура и спорт. – 2000. -№2. – С.20.
9. Тойзен Г. Всё о вашем ребёнке: Энциклопедия для мам.- М.: Бета- сервис, 1998.
10. Чернявская Н. Боди-флекс – дыхание красоты // Физкультура и спорт. – 2000.- № 3-6.
11. Эйзенберг А. В ожидании ребёнка. – М., 2000.

Контрольные вопросы:

1. Противопоказания в занятиях физическими упражнениями во время беременности.
2. Составные части программы по физической подготовке для беременных.
3. Характеристика занятий в период до 16 недель беременности.
4. Характеристика занятий в период с 17 до 24 недель беременности.
5. Характеристика занятий в период с 25 до 32 недель беременности.
6. Характеристика занятий в период с 32 недель беременности до родов.
7. Характеристика занятий в послеродовом периоде.
8. Группы продуктов питания, рекомендуемые во время беременности.
9. Роль калорий употребляемых с пищей во время беременности.

Лекция – беседа №8

«МЁДОТЕРАПИЯ»

Мёд – высококалорийный питательный продукт. История возникновения пчеловодства. Применение мёда на Руси. Составные части мёда. Влияние мёда на организм человека. Формы применения мёда. Показания и противопоказания к мёдолечению. Прополис и его фармакологические действия. Пыльца и её фармакологические действия. Маточное молочко – уникальный продукт.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. История возникновения и применения метода мёдотерапии.
2. Состав мёда, его воздействие на организм человека.
3. Фармакологическое действие мёда.
4. Формы применения мёда.
 - 4.1. Прием внутрь.
 - 4.2. Наружное (местное) применение.
 - 4.3. Применение мёда методом ингаляции.

5. Показания к применению мёда.
6. Противопоказания к применению меда.
7. О прополисе, пыльце, маточном молочке.
8. Литература.
9. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о фармакологических свойствах мёда и его влиянии на организм человека, целебных компонентах продуктов пчеловодства.

Формируемые понятия: мёдотерапия, ферменты, фармакологическое действие, местная аппликация, лечебная косметика, аминокислотный состав и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении иммунологии, общей гигиены, физиотерапии, лечебной физической культуры и врачебного контроля.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как иммунологии, общая гигиена, физиотерапия, лечебная физическая культура и врачебный контроль.

Ученые, развивающие проблему: В.Н. Ефимов, Н.З. Хисматуллина, О.А. Уроженко, В. М. Голощанов, А. Грибков, С. Виноградов, Е.В.Зайцева и др.

Иллюстрации:

- Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».
- Слайд 2. «Мёдотерапия».
- Слайд 3. « Историческая справка ».
- Слайд 4. «Химический состав мёда».
- Слайд 5. «Биологический состав мёда».
- Слайд 6. «Фармакологические действия мёда».
- Слайд 7. «Формы применения мёда».
- Слайд 8. «Показания к применению мёда».
- Слайд 9. «Противопоказания к применению мёда».
- Слайд 10. «Фармакологические действия прополиса».

Слайд 11. «Фармакологические действия пыльцы».

Слайд 12. «Фармакологические действия маточного молочка».

Слайд 13. «Литература».

Слайд 14. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Джарвис Д.С. Мед и другие естественные продукты/ Опыт и исследования одного врача.- Апимондия, 1988.
2. Марк Эванс. Лечимся дома природными средствами, 1985.
3. Синяков А.Ф. Большой медовый лечебник, 1975.
4. Стоймир Младенов. Мед и медолечение.- София, 1974.

Контрольные вопросы:

1. История возникновения метода мёдотерапии.
2. Составные элементы меда, их воздействие на организм человека.
3. Методика применения меда внутрь.
4. Методика наружного (местного) применение меда.
5. Применение меда методом ингаляции.
6. Показания к применению меда.
7. Противопоказания к применению меда.
8. Прополис, его фармакологические действия.
9. Пыльца, её фармакологические действия.
10. Маточное молочко, его фармакологические действия.

Лекция – беседа №9

«МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ»

Анатомо-физиологические особенности организма ребёнка. Гигиенические требования к проведению массажа и гимнастики. Правила, приёмы и техника проведения массажа. Противопоказания к проведению массажа и гимнастики. Правила проведения гимнастики. Методика проведения гимнастических упражнений с детьми первого года жизни

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Особенности строения мышечной системы детей первого года жизни.
2. Гигиенические требования к проведению массажа и гимнастики.
3. Противопоказания к проведению массажа и гимнастики.
4. Правила проведения массажа.
5. Приемы и техника проведения массажа.
 - 5.1. Поглаживание.
 - 5.2. Растирание.
 - 5.3. Разминание.
 - 5.4. Вибрация.
 - 5.5. Потряхивание.
 - 5.6. Поколачивание.
6. Правила проведения гимнастики.
 - 6.1. Гимнастические упражнения для детей от 1,5 до 3-х месяцев.
 - 6.2. Гимнастические упражнения для детей от 3-х до 4-х месяцев.
 - 6.3. Гимнастические упражнения для детей от 4-х до 6-и месяцев.
 - 6.4. Гимнастические упражнения для детей от 6-и до 9-и месяцев.
 - 6.5. Гимнастические упражнения для детей от 9-и до 12-и месяцев.
7. Литература.
8. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о положительном влиянии массажа и гимнастических упражнений на развитие ребёнка.

Формируемые понятия: мышечный тонус, техника массажа, приемы массажа, рефлексорное ползание, рефлексорное прогибание позвоночника, скользящие шаги и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении

общей гигиены, физиотерапии, нормальной анатомии, нормальной физиологии, лечебной физической культуры и врачебного контроля.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с общей гигиеной, анатомией человека, лечебной физической культурой.

Ученые, развивающие проблему: И. Быкова, Б.П. Никитин, Н. Янушанец, М.М. Малярская, И.Р. Тарханов, В.А. Александрова, Ф.Н. Рябчук, М.А. Красновская и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Требования к массажисту».

Слайд 3. «Противопоказания к проведению массажа и гимнастики».

Слайд 4. «Правила проведения массажа».

Слайд 5. «Приёмы массажа».

Слайд 6. «Гимнастические упражнения для детей от 1,5 до 3-х месяцев».

Слайд 7. «Гимнастические упражнения для детей от 3-х до 4-х месяцев».

Слайд 8. «Гимнастические упражнения для детей от 4-х до 6-х месяцев».

Слайд 9. «Гимнастические упражнения для детей от 6-и до 9-и месяцев».

Слайд 10. «Гимнастические упражнения для детей от 9-и до 12-и месяцев».

Слайд 11. «Литература».

Слайд 12. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Абросимова Л.И. Физическое воспитание детей.- М., 1989.
2. Дерюгина М.П. Ребенок. Воспитание и уход за ним.- М.: «Хелтон».- 2000.
3. Карин Шутт. Энциклопедия младенца: Рождение, уход, питание, развитие, воспитание.-пер. с нем.- М.: АСТ, персей.- 1998.
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома.- СПб.: СОЮЗ, 1997.
5. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей.- М.: «Медицина».- 1982.
6. Тамарли Н.А. Наш ребенок. Советы молодой матери.- Симферополь, 1992.
7. Толмачев Б.С. Физкультурный зaslон ОРЗ.- М., 1988.
8. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей /Материалы

конференции.- Дубна, 1992.

9. Фонарев А.А. Ребенок познает мир. М.: «Молодая гвардия».- 1987.

Контрольные вопросы:

1. Особенности мышечной системы детей первого года жизни.
2. Гигиенические требования к проведению массажа детей до 1 года.
3. Правила выполнения и приемы массажа, применяемые детям до 1 года.
4. Правила выполнения упражнений для детей до 1 года.
5. Противопоказания к проведению массажа и гимнастики для детей до 1 года.
6. Гимнастика для детей от 1,5 до 3-х месяцев.
7. Гимнастика для детей от 3-х до 4-х месяцев.
8. Гимнастика для детей от 4-х до 6-и месяцев.
9. Гимнастика для детей от 6-и до 9-и месяцев.
10. Гимнастика для детей от 9-и до 12-и месяцев.

Лекция – беседа №10

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САУНЫ И БАНИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ»**

Древние письменные упоминания о бане. Модификации бань, приспособленных к условиям нахождения. Русские общественные бани для городского населения. Традиции римской, турецкой, японской бань. Общая характеристика сауны и бани. Правила приема сауны и бани. Гигиенические требования к сауне и бане. Физиологические и лечебно-профилактические действия парной сауны и бани на организм человека. Показания и противопоказания к использованию сауной и баней. Методика посещения русской бани и сауны при различных заболеваниях.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. История появления и распространения сауны и бани.
2. Общая характеристика сауны и бани.
3. Гигиенические требования к сауне и бане.
4. Влияние банных процедур на организм человека.
5. Особенности лечебно-профилактического действия сауны и бани.
6. Показания и противопоказания к пользованию сауной и баней.
7. Литература
8. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о модификациях бань, о процессах протекающих в организме человека под воздействием бани и сауны.

Формируемые понятия: баня, сауна, парная, климатические условия бани, лечебно-профилактические действия и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении физиотерапии, общей гигиены, лечебной физической культуры и врачебного контроля, профилактической медицины.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как физиотерапия, общая гигиена, лечебная физическая культура и врачебный контроль.

Ученые, развивающие проблему: В.И. Рыженко, А.В. Галицкий,

Иллюстрации:

- Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».
- Слайд 2. «Модификации бань».
- Слайд 3. «Правила приёма».
- Слайд 4. «Устройство сауны и бани».
- Слайд 5. «Общие показания в целях профилактики».

Слайд 6. «Общие показания в лечебных целях».

Слайд 7. «Относительные показания».

Слайд 8. «Относительные противопоказания».

Слайд 9. «Абсолютные противопоказания».

Слайд 10. «Методика посещения русской бани при различных заболеваниях».

Слайд 11. «Методика посещения сауны при различных заболеваниях».

Слайд 12. «Литература».

Слайд 13. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Бирюков А.А. Эта волшебница баня. – М.: Сов.спорт, 1991.
2. Боголюбов В.М., Матей М. Сауна. – М.: Медицина, 1985.
3. Буровых А.Н. Восстановление спортивной работоспособности с помощью массажа и бани / А.Н. Буровых, А.М. Файн.- М.: ФиС, 1985.
4. Галицкий А.В. Русская баня // Спортивная жизнь России. – 1994. - № 4.
5. Галицкий А.В. Секреты банного жара. – М.: ФиС, 1995. - № 5.
6. Галицкий А.В. Щедрый жар. – М.: ФиС, 1975.
7. Кафаров К.А., Бирюков А.А. Бани и здоровье. – М.: Медицина, 1982.
8. Кафаров К.А., Бирюкова А.А. Действие сауны на свертываемость крови // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 9. – С.45-47.
9. Русская баня / Под ред. В.Н. Васильева. – М., 1999.
10. Сафронов А.Г. Реабилитационные и адаптивные возможности саунотерапии в спортивной и лечебной практике / Сб.статей. – Саратов, 2001. – С. 106-108.

Контрольные вопросы:

1. История возникновения сауны.
2. История возникновения бани.
3. Характеристика сауны и бани.
4. Физиологическое воздействие сауны и бани на организм.
5. Гигиенические требования по использованию сауны и бани.
6. Лечебно-профилактическое действие сауны и бани.
7. Показания и противопоказания к применению сауны и бани.

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В МЕДИЦИНЕ И СПОРТЕ»

Основная концепция БОС. Регуляция электрофизиологических параметров. Предпосылки возникновения и развития метода. Активизация резервных возможностей организма. Особенности обучения управлению физиологическими системами. Приборы работающие на принципе БОС. Эффективность метода БОС в клинических условиях. Применение методов БОС для коррекции патологических состояний. Биоуправление в физической культуре и спорте. Использование БОС в ряде аспектов оптимизации тренировочного процесса.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение.
2. Механизм воздействия БОС.
3. БОС как метод диагностики и лечения.
4. Биоуправление в клинической практике.
 - 4.1. Применение методов БОС для коррекции двигательных нарушений. Электромиография.
 - 4.1.1. Показания к применению метода ЭМГ-БОС.
 - 4.1.2. Противопоказания к применению метода ЭМГ-БОС.
 - 4.2. БОС в клинике сердечно-сосудистой патологии.
 - 4.3. Опыт лечения детей с психозависимой формой бронхиальной астмы методом биологической обратной связи.
5. Показания и противопоказания к применению методики БОС.
6. Биоуправление в физической культуре и спорте.
7. Литература

8. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о биологической обратной связи, как о методе диагностики и лечения.

Формируемые понятия: биологическая обратная связь, концепция БОС, кабинет БОС, технология БОС, электромиография – БОС и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении нормальной физиологии, психологии, лечебной физической культуры и врачебного контроля.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная физиология, психология, лечебная физическая культура и врачебный контроль.

Ученые, развивающие проблему: Г.И. Чугуев, К.А. Лисицына, Н.В. Черниговская, И.С. Бреслав, С.А. Мовсисянц, С.Н. Кучкин, С.М. Вайцеховский, А.Н. Тимофеева, J.M. Sandweiss и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Предпосылки возникновения».

Слайд 3. «Внедрение метода в клиническую медицину обусловлено».

Слайд 4. «БОС».

Слайд 5. «Суть метода».

Слайд 6. «Приборы».

Слайд 7. «Кабинеты БОС».

Слайд 8. «Требования к немедикаментозным методам».

Слайд 9. «Коррекция двигательных нарушений».

Слайд 10. «Специальные задачи реабилитации».

Слайд 11. «ЭМГ-БОС. Группы патологических состояний».

Слайд 12. «Противопоказания к применению ЭМГ-БОС».

Слайд 13. «Показания к применению БОС при заболевании бронхиальной астмой».

Слайд 14. «Противопоказания к применению БОС при заболевании бронхиальной астмой».

Слайд 15. «БОС в тренировочном процессе».

Слайд 16. «Литература».

Слайд 17. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Кабинеты БОС.- Санкт-Петербург “Биосвязь”, 1995.
2. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре.- Волгоград, 1998.
3. Кузьминчёва О.А. Применение метода БОС для коррекции двигательных нарушений // БОС.- 1999.- №3-. с. 6-11.
4. Метод БОС: методологические основы // БОС. - 1999. -№1.
5. Сметанкин А.А. Основные этапы развития в России теории и практики метода БОС для коррекции двигательных нарушений // БОС. -1999. - №3-. с.4-5.
6. Чугуев И.Г. Коррекция психологического состояния человека посредством БОС / И.Г. Чугуев, К.А. Лисицына //Медицинская техника.- 1991.- №2.

Контрольные вопросы:

1. Что такое БОС ? Основные составляющие методики биологически обратной связи.
2. Каков механизм воздействия на организм методики БОС ?
3. Какие применяются методы БОС для диагностики и лечения различных заболеваний?
4. Как применяется метод БОС в клинической практике?
5. Применение метода БОС для коррекции двигательных нарушений.
6. БОС в клинике сердечно-сосудистой патологии.
7. БОС в клинике психозависимой формы бронхиальной астмы.
8. Показания и противопоказания к применению методики БОС.
9. Применение метода БОС в физической культуре и спорте.

**«ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МУЗЫКА - ПОМОЩНИК В УЧЕБЕ, РАБОТЕ,
СПОРТЕ, ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

Историческая справка. Направления практической музыкотерапии. Работа польского музыкотерапевта Е. Galinska. Влияние функциональной музыки на организм человека. Музыка – стимулятор физической и умственной работоспособности. Слагаемые факторы функционального эффекта музыкальных воздействий. Особенности организации музыкального ритма. Классификация музыки по функциональной направленности. Музыкальная профилактика неблагоприятных эмоций. Исследования по применению функциональной музыки в учебном процессе. Использование функциональной музыки в медицине.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. История возникновения музыки.
2. Методы практической музыкотерапии.
3. Классификация современных методов музыкотерапии.
4. Влияние функциональной музыки на организм.
5. Влияние функциональной музыки на труд человека.
6. Механизм воздействия музыки на деятельность спортсменов.
7. Классификация музыки по функциональной направленности.
 - 7.1. Встречающая музыка.
 - 7.2. Музыка вработывания.
 - 7.3. Лидирующая музыка.
 - 7.4. Успокаивающая музыка.
 - 7.5. Провожаящая музыка.
8. Влияние функциональной музыки на спортивные результаты.
9. Функциональная музыка в учебном процессе.
10. Профилактические и лечебные свойства музыки.

10.1. Возрастная периодизация и музыкотерапия.

10.2. Метод музыкальной электростимуляции.

10.3. Влияние музыки на культуру опухолевых клеток.

11. Литература.

12. Контрольные вопросы

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о влиянии музыки на организм человека, профилактических и лечебных свойствах музыки, значении музыки в спорте.

Формируемые понятия: функциональная музыка, психосоматическая музыка, эффект музыкальных воздействий, музыкотерапия, музыкальная электростимуляция и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении физиотерапии, нормальной физиологии, психологии, лечебной физической культуры и врачебного контроля, общей гигиены.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная физиология, общая гигиена, лечебная физическая культура и врачебный контроль.

Ученые, развивающие проблему: Л.Я. Дорфман, Н. Трегубова, С.Н. Лазарев, М. Леви, В.С. Тесленко, Р.Ш. Эсебуа, Ю.Г. Коджаспиров, В.Б. Полякова и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Классификация современных методов музыкотерапии».

Слайд 3. «Факторы функционального эффекта».

Слайд 4. «Принципы применения музыки в спорте».

Слайд 5. «Классификация музыки по функциональной направленности».

Слайд 6. «Предстартовая музыка».

Слайд 7. «Музыкотерапия».

Слайд 8. «Примерные программы занятий по музыкотерапии».

Слайд 9. «Музыка и психоэмоциональные состояния».

Слайд 10. «Эффекты музыкальной электростимуляции».

Слайд 11. «Литература».

Слайд 12. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Колодовская Е.А. Музыкалотерапия как корректор психоэмоциональной сферы детей // Тез.докум. междунар. науч.- практ. конференции / Под ред. С.Д. Полякова с соавт.- Смоленск: СГМА, 1998.

2. Петрушин В.И. «Теоретические основы музыкальной терапии»//Журнал невропатологии и психиатрии им. Корсакова, 1991.- №3.- С. 96-99.

3. Рыжкина М.Г. Медитация на учебных занятиях со студентами специального медицинского отделения // Материалы VI Междун. науч.- метод. конференции «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной работы». Ч.1.- М.: МГУ, 2000.

4. . Ст. «Музыка вместо скальпеля». Газета «Комсомольская правда» от 24. 03. 2000 г.

5. Троепольский В.К. Звуки родной планеты //Журнал «Здоровье», 1996.-. №12.

6. Чистякова М.И. «Психогимнастика». - Москва «Просвещение», 1995.- С. 54-56.

7. Шушарджан С.В. «Музыкалотерапия и резервы человеческого организма». М.,1998.

8. Франс Карягрэн: «Воспитание к свободе».- Москва, 1993.- С. 56-82; С. 245-247.

Контрольные вопросы:

1. Классификация современных методов музыкалотерапии.

2. Влияние функциональной музыки на организм человека.

3.Влияние функциональной музыки на труд человека.

4. Механизм физиологического воздействия музыки на деятельность спортсмена.

5. Классификация музыки по функциональной направленности.

6. Влияние функциональной музыки на спортивные результаты.

7. Возрастная периодизация и музыкотерапия.

Лекция – беседа №13

«ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»

Легенды о травах, дающих бодрость и здоровье. Загадки легендарных растений. Эффекты использования адаптогенов. Методы применения адаптогенов. Приготовление тонизирующих салатов. Безалкогольные напитки. Растения, имеющие горький вкус. Применение пряностей. Биогенные стимуляторы. Растения богатые легко усвояемыми продуктами-углеводами. Общеукрепляющая добавка к пище. Растения, стимулирующие образование гормонов в организме. Малоизученные растения. Классификация растений, используемых для восстановления и повышения работоспособности, применяемых для борьбы с весенним десинхрозом. Классификация преимущественно диких съедобных растений по вкусовым качествам.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Стимуляторы физической силы и умственной деятельности.
2. Женьшень и его братья.
3. Тонизирующие салаты.
4. Безалкогольные напитки.
5. Горечи.
6. Пряности.
7. Биогенные стимуляторы.
8. Углеводы.
9. Витаминные растения.
10. Гормонально-активные растения.

11. Малоизученные тонизирующие растения.
12. Классификация растений, используемых для восстановления и повышения работоспособности.
13. Классификация растений, применяемых для борьбы с весенним десинхронном.
14. Классификация преимущественно диких съедобных растений по вкусовым качествам.
15. Литература.
16. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о влиянии лекарственных растений на организм человека.

Формируемые понятия: адаптогены, ударный метод, курсовой метод, тонизирующий напиток, горечи, пряности, биогенный стимулятор и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении фармакологии, фармакогнозии, физиотерапии, общей гигиены, нормальной физиологии, биологии.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как биология, фармакология, нормальная физиология, общая гигиена.

Ученые, развивающие проблему: В.Г. Гиоргиевский, Н.Ф. Комисаренко, А.Ф. Гоммерман, Г.Н. Кадаев, А.А. Яценко-Хмелевский, С.Е. Дмитрук, В.П. Филатов, Е.Б. Бурлакова, В.А. Иванченко и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Женьшень и его братья».

Слайд 3. «Ударный метод».

Слайд 4. «Курсовой метод».

Слайд 5. «Горечи».

Слайд 6. «Пряности».

- Слайд 7. «Биогенные стимуляторы».
- Слайд 8. «Витаминные растения».
- Слайд 9. «Возбуждающие растения».
- Слайд 10. «Общеукрепляющие, тонизирующие растения».
- Слайд 11. «Эргогенные растения».
- Слайд 12. «Ароматические растения».
- Слайд 13. «Болеутоляющие растения».
- Слайд 14. «Весенний десинхроз».
- Слайд 15. «Классификация растений по вкусовым качествам».
- Слайд 16. «Литература».
- Слайд 17. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Бенджамин Х. Самолечение: Естественные методы лечения. – М.: Писатель, 1993.
2. Бобков Ю.Г., Виноградов В.И., Катков В.Ф. и др. «Фармакологическая коррекция утомления» - М.: Медицина, 1984.
3. Воробьев М.Г., Воробьев В.М. Физиотерапия на дому. – М.: Гиппократ, 1992.
4. Довженко В. Секреты целебных растений / В. Довженко, А. Довженко //Твое здоровье. – 1990. - №11,12.
5. Иванченко В.А. «Растения и работоспособность» М.: Знание, 1984.
6. Мандриков В.Б. Вспомогательные и нетрадиционные средства в занятиях специального учебного отделения: Медот. пособие / В.Б. Мандриков, Л.В. Салазникова. – Волгоград, 1995.
7. Минеджян Г.З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным методам лечения. – Тула, 1993.
8. Оболенский А. Общая и частная фитопрофилактика //Твое здоровье. – 1991. - №10.
9. Синяков А.Ф. О верхушках и корешках: Травник. – М.: ФиС, 1992.
10. Соколов С.Я. Спарвочник по лекарственным растениям (фитотерапия) /С.Я. Соколов, И.П. Замотаев. - М.: Медицина, 1984.

Контрольные вопросы:

1. Биогенные стимуляторы.
2. Гормонально-активные растения.
3. Немедикаментозные стимуляторы физической силы и умственной деятельности.
4. Витаминные растения.
5. Классификация растений, применяемых для борьбы с весенним десинхрозом.
6. Классификация растений, используемые для восстановления и повышения работоспособности.
7. Классификация преимущественно диких съедобных растений по вкусовым качествам.

Лекция – беседа №14

«ОСНОВЫ МЕТОДА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Методика достижения здоровья в древних информационных источниках. Упражнения, направленные на тренировку и оздоровление психической сферы. Вклад отечественных ученых в исследования психической деятельности человека. Стадии развития стресса и его влияние на организм человека. Методы психической саморегуляции. Основная сущность и правила освоения аутогенной тренировки. Ступени аутогенной тренировки. Направленная тренировка органов. Медицинские показания и противопоказания к занятиям по самовнушению. Психогигиенические проблемы спорта высших достижений.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение
2. История развития метода психической саморегуляции .
3. Стадии развития стресса и его влияние на организм человека.
4. Классификация самовнушения.

5. Аутогенная тренировка.
 - 5.1. Определение.
 - 5.2. Механизм воздействия.
 - 5.3. Ступени аутогенной тренировки.
 - 5.4. Условия и правила освоения АТ.
 - 5.5. Техника АТ.
6. Направленная тренировка органов.
7. Показания и противопоказания к занятиям по самовнушению.
8. Вопросы психогигиены спорта.
9. Литература.
10. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о методике укрепления нервной системы человека - самовнушении, её психологическом и психотерапевтическом значении.

Формируемые понятия: аутогенная тренировка (самовнушение), стресс, мышечная релаксация, низшая АТ, высшая АТ, психогигиена спорта и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении нормальной анатомии, нормальной физиологии, психологии, биохимии, психологии спорта.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как анатомия, физиология, биохимия, психология, психология спорта.

Ученые, развивающие проблему: Г. Селье, И.М. Сеченов, И.П. Павлов, В.Ф. Чиж, Э.М. Богатырев, А.А. Рязанцев, Б. Колодзин, В.В. Богословский, А.Д. Стеканов и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Стадии развития стресса».

Слайд 3. «Влияние стресса на организм человека».

Слайд 4. «Классификация самовнушения».

Слайд 5. «Аутогенная тренировка».

Слайд 6. «Ступени АТ».

Слайд 7. «Правила освоения АТ».

Слайд 8. «Группы для освоения методики».

Слайд 9. «Медицинские показания».

Слайд 10. «Медицинские противопоказания».

Слайд 11. «Психогигиена спорта».

Слайд 12. «Литература».

Слайд 13. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Джой Л. О психологическом тренинге //Твое здоровье.- №7, 1990.
2. Латыпов Н. Основы интеллектуального тренинга.- Изд-во:Дом «Питер», 2005.
3. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей / В.С. Лобзин, М.М. Решетников.- Л.: Медицина, 1996.
4. Мишин Г.И. “Три причины стресса” Издание второе. Л. 1990 .
5. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг плюс физкультура.- М.: ФиС, 1989.
6. Оттоман, Зар-Адушт Ханиш. Секреты египетской йоги.- СПб.: Диля, 2002.
7. Рай Лесли. Развитие навыков тренинга.- С-П., 2002.
8. Розова А. Пятый элемент: древняя китайская медитация: физическое здоровье, гармония души и тела //Шейп.- 2003.- №6.
9. Рутман Э.М. “Надо ли убежать от стресса?” М. Физкультура и спорт. 1990 г.
10. Спиридонов Н.И. “Самовнушение, движение, сон, здоровье” М. Физкультура и спорт. 1976.
- 11.Соколов П.П. Помоги себе сам / П.П. Соколов, Ю.Н. Герасимов.- М.: Физкультура и спорт, 1992.
12. Христоматия «Психология спорта».- Изд-во: Харвест, 2005.
13. Шульц И.Г. “Аутогенная тренировка”.- М., Медицина, 1985.

Контрольные вопросы:

1. История возникновения метода самовнушения.
2. Стадии развития стресса.
3. Влияние стресса на организм человека.
4. Мышечная релаксация по Джекобсону.
5. Медитация. Положительные моменты йоги.
6. Определение «аутогенной тренировки». История возникновения.
7. Механизм воздействия АТ.
8. Ступени АТ.
9. Условия и правила освоения АТ.
10. Техника АТ. Стандартные упражнения.
11. Тренировка органов по системе самовнушения.
12. Показания и противопоказания к занятиям по самовнушению.
13. Психогигиена спорта.

Лекция – беседа №15

**«ВЛИЯНИЕ ЦВЕТОВОЙ ГАММЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА»**

Наука лечения цветом. Исторические сведения о лечебном эффекте цветового воздействия. Основы метода цветотерапии. Использование метода красочной медитации. Цвет в борьбе с избыточным весом. Психологическая реакция человека на цвет. Подбор красок для цветового оформления рабочего места. Характеристика воздействия цветов на организм человека. Цветопсихологическая диагностика состояния человека по методу Люшера.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение.
2. Цветотерапия.

- 2.1. Метод красочной медитации.
- 2.2. Метод лечения цветной водой.
- 2.3. Диета – радуга.
3. Цвет в интерьере.
4. Цветовой тест Люшера.
5. Цвет и символика.
6. Литература.
7. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о терапевтическом и лечебном воздействии цветовой гаммы на организм человека, возможности диагностики эмоционального состояния человека.

Формируемые понятия: цветотерапия, красочная медитация, цветная вода, диета-радуга и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении нормальной анатомии, нормальной физиологии, общей гигиены, физиотерапии, психологии, лечебной физической культуры и спорта.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная физиология, психология, общая гигиена, гигиена.

Ученые, развивающие проблему: Э.Д. Беббит, В.С. Гойденко, А.М. Лугова, В.А. Зверев, Ю.В. Готовский, Л.Б. Корарева, Ж.М. Вейс, М. Шавелли и др.

Иллюстрации:

- Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».
- Слайд 2. «Цветотерапия».
- Слайд 3. «Лечебное воздействие цветов».
- Слайд 4. «Метод красочной медитации».
- Слайд 5. «Метод лечения цветной водой».
- Слайд 6. «Диета-радуга».
- Слайд 7. «Использование цвета в интерьере».

Слайд 8. «Литература».

Слайд 9. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест. – М.: Изд. «Харвест», 2000. (Серия «Библиотека практической психологии»).
2. Кейс Э. Ауры. – М. Изд. «Вита-Пресс», 1994.
3. Клар Г. Тест Люшера. Психология цвета. – М.: Изд. «Питер», 1998.
4. Люшер М. Оценка личности посредством выбора цвета. – М.: Изд. «ЭКСМО-Пресс», 1998.
5. Люшер М. Цвет вашего характера/Сара Д. Тайны почерка. – М.: Изд. «Вече: Персей», 1996.
6. Лидбитер Ч. Астральный план. – М.: Изд. «АСТ-Пресс», 1997.
7. Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера. Сост. Дубровская О.Ф. Изд. 4-е испр. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2001.
8. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек – цвет – пространство. – М.: Изд. «Питер», 1995.

Контрольные вопросы:

1. Определение и основные направления цветотерапии.
2. Методика выполнения красочной медитации.
3. Методика лечения цветной водой.
4. Основные составляющие диеты-радуги.
5. Использование цвета в интерьере.
6. Цветовое тестирование Люшера.
7. Использование цвета в символиках.

Лекция – беседа №16

**«ОСНОВЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В
КОЛЛЕКТИВЕ»**

Общение – процесс взаимодействия людей. Виды общения. Информативные составляющие общения. Признаки социальной группы. Характеристики социальной структуры. Классификация конфликтов Л. Коузера. Условия возникновения и составляющие конфликтной ситуации. Типы конфликтных личностей. Правила поведения в конфликтной ситуации. Типичные ошибки конфликтующего человека.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Психология общения.
 - 1.1. Виды общения.
 - 1.2. Информационные составляющие общения.
2. Социальная группа, ее социальная и социально-психологическая структура.
3. Типы конфликтов и управление конфликтной ситуацией.
4. Кодекс поведения в конфликте
 - 4.1. Правила поведения.
 - 4.2. Табу в конфликтной ситуации.
 - 4.3. Типичные ошибки конфликтующего человека.
5. Примеры предотвращения конфликта.
6. Литература.
7. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о значении общения в профессиональной деятельности, методах предотвращения конфликтных ситуаций.

Формируемые понятия: общение, социальная группа, конфликт, конфликтная личность и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении социологии, психологии, биоэтике врача, философии.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как психология, социология, философия.

Ученые, развивающие проблему: М. Вебер, В.И. Венедиктова, В.М. Шепель, Д. Ягер, Б.Н. Головин, В. Зигерт, Лючин Ланг и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Общение».

Слайд 3. «Виды общения».

Слайд 4. «Составляющие общения».

Слайд 5. «Группы жестов».

Слайд 6. «Виды жестов».

Слайд 7. «Социальная группа, её признаки».

Слайд 8. «Характеристики социальной группы».

Слайд 9. «Классификация конфликтов (Л. Коузер)».

Слайд 10. «Условия начала конфликта».

Слайд 11. «Элементы конфликта».

Слайд 12. «Типы конфликтных личностей».

Слайд 13. «Правила поведения в конфликте».

Слайд 14. «Нельзя».

Слайд 15. «Ошибки конфликтующего человека».

Слайд 16. «Литература».

Слайд 17. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Алешина Л.Г. О вежливости, о такте, о деликатности. М., 1999.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди.- СПб., 1992.

2. Бородин Ф.М. Внимание конфликт!- Новосибирск, 1989.

3. Браим М.Н. Этика делового общения.- Минск, 1996.

4. Козлов Н.И. Как относиться к себе и другим людям, или практическая психология на каждый день.- М.: Новая школа, 1994

5. Опалев В.А. Умение общаться с людьми.- М.: Культура и спорт, ЮНИТИ,

1996.

6. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам.- М., 1996.

7. Рахматишаева В. Грамматика общения.- М., 1995.

8. Столяренко Л.Д. Основы психологии.- Ростов-на-Дону, 2000.

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия: «общение».
2. Виды общения.
3. Информативные составляющие общения.
4. Группы и виды жестов.
5. Признаки социальной группы.
6. Типы конфликтных ситуаций.
7. Элементы конфликта.
8. Правила поведения в конфликтной ситуации.
9. Что не следует делать в конфликтной ситуации?
10. Типичные ошибки конфликтующего человека.

Лекция – беседа №17

«СОВРЕМЕННЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ, ИХ МЕСТО ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Дыхательные системы древности. Современные дыхательные системы. Системные реакции организма человека при различной концентрации углекислоты. Схема – ключ применения дыхательных упражнений при различных паталогических состояниях и заболеваниях той или иной системы организма. Методика, разработанная К. Бутейко. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дыхательная тренировка по Ю.Б. Буланову, по В.С. Чугунову, по системам «Хатха-йога» и «Цзянь-фэй». Дыхательные упражнения для профилактики различных заболеваний.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение
2. Системы дыхательных упражнений различного назначения.
3. Волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) по К.П. Бутейко.
4. Дыхательная гимнастика по Л.Н. Стрельниковой.
5. Гипоксическая дыхательная тренировка по Ю.Б. Буланову.
6. Дыхательная гимнастика по В.С. Чугунову.
7. Дыхание по системе «Хатха-йога» (пранаяма).
8. Китайская дыхательная гимнастика «Цзянь-фэй».
9. Трёхфазное дыхание.
10. Тренировка резервов мощности дыхательной системы (С.Н. Кучкин).
11. Дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения.
12. Дыхательные упражнения для снятия стресса.
13. Рыдающее дыхание против диабета.
14. Литература.
15. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о современных дыхательных системах, их отличительных особенностях и влиянии на организм человека.

Формируемые понятия: гипокинезия, волевая ликвидация глубокого дыхания, гипоксическая устойчивость, парадоксальная дыхательная гимнастика, пранаяма, трёхфазное дыхания и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении нормальной физиологии, пропедевтике внутренних болезней, лечебной физической культуры.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная физиология, профилактическая медицина, лечебная физическая культура.

Ученые, развивающие проблему: П.К.Анохин, Н. Винер, К.П. Бутейко, Е.Д. Логвинова, Ю.Б. Буланов, Л.И. Спивак и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Повышение концентрации углекислоты».

Слайд 3. «Недостаток углекислоты».

Слайд 4. «Схема-ключ применения ДУ».

Слайд 5. «Дыхательная гимнастика по К.П. Бутейко».

Слайд 6. «Правила использования дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой».

Слайд 7. «Методика обучения ГДТ».

Слайд 8. «Основы ДГ по В.С. Чугунову».

Слайд 9. «Хатха-йога».

Слайд 10. «Цзянь-фэй».

Слайд 11. «Эффекты трёхфазного дыхания».

Слайд 12. «ДГ по С.Н. Кучкину».

Слайд 13. «Профилактика заболеваний органов зрения».

Слайд 14. «Снятие стресса».

Слайд 15. «Рыдающее дыхание против диабета по Ю.Г. Вилунасу».

Слайд 16. «Литература».

Слайд 17. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Бутейко К.П. Инструкция по применению метода волевой ликвидации глубокого дыхания.- Новосибирск, 1998.
2. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой: Рекомендации для самостоятельных занятий.- Волгоград, 1989.

3. Мандриков В.Б. Методические указания по использованию элементов гимнастики йога на занятиях со студентами специальной медицинской группы.- Волгоград, 1995.
4. Щетинин М. Лечение заикания по методу Стрельниковой // Физкультура и спорт.- 1996. №12.- С.14-15.
2. Щетинин М. Лечение насморка, аденоидов и гайморита по методу Стрельниковой // Физкультура и спорт.-1996.-№12.- С.14-15,22.
3. Щетинин М. Лечение бронхита и бронхиальной астмы по методу Стрельниковой; Лечение головных болей, эпилепсий, инсульта заболеваний по методу Стрельниковой; Лечение кожных заболеваний по методу Стрельниковой (диатеза, нейродермита, псориаза) // Физкультура и спорт.-1997.- №1, №2, №3.
4. Щетинин М. Лечение гипертонии по методу Стрельниковой // Физкультура и спорт.-1998.- №10.- С.28-29.
5. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги / Пер. с нем. Р.С. Минвалеева.- Сиб: Веда, 1993.
6. Янков Ю. Как дышать, когда нечем (гимнастика при бронхиальной астме) // Физкультура и спорт.-1997.- №8.-С.10-11.

Контрольные вопросы:

1. Назначение дыхательных упражнений.
2. Дыхание по К.П. Бутейко.
3. Дыхательная гимнастика по Л.Н. Стрельниковой.
4. Дыхание по В.С. Чугунову.
5. Дыхание по системе «Хатха - йога».
6. Дыхательная гимнастика «Цзянь – фэй».
7. Трехфазное дыхание.
8. Тренировка резервов мощности дыхательной системы.
9. Дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения, для снятия стресса.
10. Дыхательные упражнения для профилактики диабета.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В СЕМЬЕ»

Первичное врачебное обследование людей, приступающих к занятиям оздоровительной физкультурой. Направленность занятий в различных медицинских группах. Принципы занятий оздоровительной физической культурой. Влияние адекватной физической культуры на организм человека. Абсолютные противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой. Аспекты занятий с детьми в домашних условиях. Формы занятий с детьми в семье.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Врачебное исследование лиц, приступающих к занятиям оздоровительной физической культурой.
 - 1.1. Медицинские группы при занятиях оздоровительной физической культурой.
 - 1.2. Составные части двигательного режима.
 - 1.3. Принципы занятий оздоровительной физической культурой.
 - 1.4. Влияние адекватной физической нагрузки на организм человека.
 - 1.5. Абсолютные противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Занятия с детьми в семье.
3. Формы физических занятий.
 - 3.1. Утренняя гигиеническая зарядка.
 - 3.2. Оздоровительный бег.
 - 3.3. Семейные туристические походы.
 - 3.4. Учимся плавать.
 - 3.5. Велосипедный спорт.
 - 3.6. Стадион в квартире.
 - 3.7. Подвижные и спортивные игры.
 - 3.8. Ритмическая гимнастика.
4. Литература.

5. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о значении активного образа жизни для здоровья человека, о направлениях активного отдыха в семье.

Формируемые понятия: медицинская группа, оздоровительный бег, физическая культура, оптимальный двигательный режим, формы самостоятельных занятий и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении нормальной физиологии, общей гигиены, профилактической медицины.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как нормальная физиология, общая гигиена, профилактическая медицина.

Ученые, развивающие проблему: Е.П. Гук, С.А. Полиевский, В.С. Скрипалев Б. Никитин, Ю. Травин, Г. Левин и др.

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Медицинские группы».

Слайд 3. «Составные части двигательного режима».

Слайд 4. «Принципы занятий».

Слайд 5. «Адекватная физическая культура».

Слайд 6. «Абсолютные противопоказания к занятиям».

Слайд 7. «Формы занятий с детьми».

Слайд 8. «Схема комплекса утренней гигиенической гимнастики».

Слайд 9. «Режим занятий бегом с детьми».

Слайд 10. «Рекомендации при занятиях бегом с детьми».

Слайд 11. «Этапы обучения детей плаванию».

Слайд 12. «План обучения плаванию».

Слайд 13. «Игры с детьми на воде».

Слайд 11. «Подвижные игры с детьми».

Слайд 12. «Ритмическая гимнастика с детьми».

Слайд 9. «Литература».

Слайд 10. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье / Е.П. Гук, С.А. Полиевский. – Москва: Медицина, 1984.
2. Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК.- Москва, 1994.
3. Зинькович И.Б. Физкультура в жизни ребенка. - Минск, 1973.
4. Искусство быть здоровым. Сборник, часть 1 и 2. Автор-составитель Чайковский А.М., Шенкман А.Б.- Москва: Физкультура и спорт, 1987.
5. Кузнецов А.К. ФК в жизни общества.- Москва, 1995.
6. Найминова Э. Физкультура.- Ростов-на-Дону: Феликс, 2003.
7. Никитин Б. «Развивающие игры».- Москва: Педагогика, 1985.
8. Скрипалев В.С. «Стадион в квартире».- Москва: Физкультура и спорт, 1987.

Контрольные вопросы:

1. Медицинские группы при занятиях оздоровительной физической культурой.
2. Составные части двигательного режима в семье.
3. О каких принципах следует помнить, приступая к занятиям оздоровительной физической культурой?
4. Влияние адекватной физической нагрузки на организм человека.
5. В чем ценность физических занятий с детьми в семье?
6. Какие формы физических занятий с детьми можно применять в семейном кругу?
7. Оздоровительный бег для детей.
8. Методика занятий плаванием с детьми.
9. Подвижные и спортивные игры с детьми в семье.

Лекция – беседа № 19

«ЯБЛОКО – ЧУДО ПРИРОДЫ»

История применения яблок с лечебной целью. Сорты яблонь, обычно применяемые в качестве лекарственного сырья. Влияние веществ, содержащихся в яблоках, на окислительные процессы в организме человека. Роль энзимов яблок в процессе мобилизации защитных сил организма. Лечебные свойства яблок и яблочного сока. Условия при которых яблоки оказывают оздоровительное действие. Рецепты применения яблок и смешанных соков в лечении различных заболеваний. Применение яблочного сока при заболеваниях сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Яблоня – лекарственное растение.
2. Яблоки против окислительного стресса.
3. Энзимы растений — мобилизация защитных сил организма.
4. Яблоки от всех болезней.
 - 4.1. Смешанные соки.
 - 4.2. Применение яблочного сока при заболеваниях сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, печени, почек.
5. Литература.
6. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о роли яблок в мобилизации защитных сил организма, об использовании яблок в профилактических и лечебных целях.

Формируемые понятия: пектин яблок, окислительный стресс, энзимы яблок, окислительные процессы и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении биохимии, общей биологии, физиотерапии.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как общая биология, биохимия, физиотерапия.

Ученые, развивающие проблему: Н. Уокер, Г.П. Малахов.

Иллюстрации:

- Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».
- Слайд 2. «Химический состав яблок».
- Слайд 3. «Яблоня восточная».
- Слайд 4. «Яблоня дикая».
- Слайд 5. «Яблоня домашняя».
- Слайд 6. «Лечебные свойства яблок и яблочного сока».
- Слайд 7. «Условия выращивания яблонь».
- Слайд 8. «Смешанные соки».
- Слайд 9. «Заболевания сердца и сосудов».
- Слайд 10. «Заболевания желудочно-кишечного тракта».
- Слайд 11. «Заболевания печени».
- Слайд 12. «Заболевания почек».
- Слайд 13. «Литература».
- Слайд 14. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Васильева Т. Г. «Лечебное яблоко»— М.: Издательство "ДВ", 1998.
2. Довженко В. Ф. «Растения служат человеку»— Симферополь: "Таврия", 1991.
3. Доценко В. А. «Овощи и плоды в питании и лечении» — СПб: "Лениздат", 1993.
4. Дудченко Л. Г. «Пищевые лекарственные растения»— Киев: "Наукова Думка", 1988.
5. Калиновский С. «Целебные свойства продуктов» — Донецк "Сталкер", 1999.
6. Лавренова Г.В. «Целительные яблоки». – СПб, «Респекс», 2001.
7. Щадилов Е.В. «Лечимся ягодами. Дача – вылечит, дача – исцелит». – СПб.: Питер, 2003.

Контрольные вопросы:

1. История применения яблок.

2. Антиокислительные свойства яблок.
3. Значение энзимов для организма человека.
4. Лечебные свойства яблок и яблочного сока.
5. Применение яблок при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Применение яблок при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
7. Применение яблок при заболеваниях печени.
8. Применение яблок при заболеваниях почек.

Лекция – беседа №20

«ПРИМЕНЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Основные понятия медицины, позволяющие понять зачем нужно принимать биологические активные профилактические средства, и какую роль они играют в профилактике заболеваний. Понятия физиологии «норма», «предпатология», «патология». Неуправляемые и управляемые, внешние и внутренние факторы риска. Фундаментальные категории физиологических и биохимических понятий. Факторы риска основных заболеваний. Экологические, профессиональные факторы риска. Элементы питания, обеспечивающие строение, рост и нормальное функционирование органов и систем. Витаминология - наука, изучающая витамины. Значение минеральных веществ для организма человека.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Основные понятия медицины.
2. Основные физиологические и биохимические понятия и механизмы.
3. Факторы риска основных заболеваний.
 - 3.1. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
 - 3.2. Экологические факторы риска.

3.3. Профессиональные факторы риска.

4. Эссенциальные факторы питания.

4.1. Аминокислоты.

4.2. Витаминология - наука, изучающая витамины.

4.3. Минеральные вещества.

5. Литература.

6. Контрольные вопросы.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о значении биологических активных добавках, как о средстве лечения и профилактики различных видов заболеваний, повышения и восстановления физической работоспособности.

Формируемые понятия: патология, предпатология, фактор риска, метаболизм, резистентность, здоровое питание, микро- и макронутриенты, авитаминоз и др.

Базовая информация: для данной темы лекции базовой информацией являются знания, полученные студентами по соответствующим разделам при изучении биохимии, фармакологии, общей гигиены.

Интеграция преподавания: данная тема интегрируется в преподавании с такими дисциплинами как биохимия, фармакология, общая гигиена.

Ученые, развивающие проблему:

Иллюстрации:

Слайд 1. «Тема и план лекции-беседы».

Слайд 2. «Основные понятия медицины».

Слайд 3. «Норма, патология, предпатология».

Слайд 4. «Группы факторов риска».

Слайд 5. «Метаболизм. Причины возникновения нарушений в миокарде».

Слайд 6. «Резистентность».

Слайд 7. «Факторы риска».

Слайд 8. «Группы факторов риска».

Слайд 9. «Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний».

Слайд 10. «Экологические факторы риска».

Слайд 11. «Профессиональные факторы риска».

Слайд 12. «Эссенциальные факторы риска».

Слайд 13. «Аминокислоты».

Слайд 14. «Витаминология».

Слайд 15. «Классификация витаминов».

Слайд 16. «Минеральные вещества».

Слайд 17. «Литература».

Слайд 18. «Контрольные вопросы».

Литература:

1. Альциванович К.К. 1000+1 советов при занятиях спортом.- Минск: Харвест, 1999.
2. Лоранская Т.И. БАД к пище и их применение в клинике внутренних болезней // Клиническая медицина, 1997.- №7.- С. 18-21.
3. Маев И.В. БАД к пище в профилактической и клинической медицине.- М., 1999.
4. Методические рекомендации по применению биологически активных добавок к пище “Vision International People Group” в профилактике, комплексном лечении диетотерапии заболеваний человека // VIP PUBLISHING.- Москва, 2000.
5. Спасова Н.А. Биологически активные добавки к пище как основа фармаконутрициологии / Н.А. Спасова, И.В. Ивахненко, Н.А. Гурова // Новые лекарства и новости фармакотерапии.- 1999.- №3.

Контрольные вопросы:

1. Основные понятия медицины: здоровье, предболезнь, болезнь. 4 вида патологии.
2. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Причины метаболических нарушений в миокарде.
3. Внешние и внутренние факторы риска хронических неинфекционных заболеваний.
4. Микронутриенты, их классификация и физиологические функции.

5. Определение аминокислот, их основные физиологические свойства.
6. Классификация витаминов, их основные физиологические свойства.
6. Минеральные вещества, их основные физиологические свойства.
7. Эссенциальные факторы питания.
8. Название БАД, применяемых при различных заболеваниях.

III. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. 100% посещаемость теоретических занятий.
2. Собеседование по контрольным вопросам.
2. Участие в итоговой конференции СНО.
3. В случае пропуска занятия по уважительной причине, написание реферата по соответствующей теме.

IV. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

«А»

Авитаминоз – заболевание, вызываемое отсутствием в пище витаминов или нарушением их ассимиляции.

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся внешним условиям: не только процесс, но и результат достижения соответствия морфофункционального состояния организма тем условиям деятельности, которые создает для него среда.

Адаптивная двигательная рекреация – инфраструктура, направленная на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, на профилактику утомления, на развлечение и интересное проведение досуга инвалидами на основе использования физических упражнений, естественных факторов внешней среды, необычных спортивных сооружений (аквапарки, фитнес-центры, тренажерные залы и т.п.).

Адаптивное физическое воспитание - процесс, направленный на формирование у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья жизненно и профессионально необходимых знаний, двигательных умений и навыков, развитие нужных в быту и на производстве физических качеств и способностей.

Адаптивная физическая культура – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Адаптогены – лекарственные вещества, которые повышают устойчивость организма к экстремальным факторам (назначаются при снижении умственной и физической работоспособности, инфекционных и соматических заболеваниях).

Аминокислоты – важнейшие элементы построения белковых молекул.

Антропометрия - количественное определение морфологических и функциональных признаков физического развития.

Антигистамины (противоаллергические средства) – лекарственные средства, полностью или частично угнетающие действие гистамина за счёт блокады чувствительных к нему рецепторов.

Апитерапия – наука о лечении продуктами пчеловодства.

Аутогипноз – гипноз, вызванный самовнушением в противоположность гетерогипнозу, вызванного воздействием другого человека.

Аэрозольтерапия - лечебный метод, при котором лекарственные вещества поступают ингаляционным путем в виде аэрозолей, т.е. мельчайших жидких и твердых частиц, составляющих аэродисперсную систему. Они полностью всасываются в альвеолах, депонируются в лимфоузлах. Величина частиц аэрозолей влияет на глубину проникновения частиц в легкие и степень задержки их в различных отделах дыхательной системы.

Акупунктура – определённые энергетические участки, связанные с определёнными органами и их функциями.

Аутотренинг - это система сознательно применяемых человеком психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов.

«Б»

Биологическая обратная связь – современный немедикаментозный метод совершенствования нормальных, здоровых и коррекции нарушенных или не оптимально работающих функций организма, основанный на целенаправленной активизации резервных возможностей организма.

Быстрота – это способность человека совершать движения в минимальный для данных условий отрезок времени.

«В»

Валеология – (от латинского «valeo»- быть здоровым) наука о здоровье.

Выносливость – это способность человека выполнять физическую работу без существенного снижения работоспособности, противодействуя утомлению.

«Г»

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой.

Гипноз- психофизиологическое состояние, похожее на сон или полусон, вызываемое внушением и сопровождающееся подчинением воли спящего воле усыпляющего.

Гиповитаминоз – состояние, вызываемое недостаточным поступлением витаминов с пищей.

«Д»

Двигательная активность - сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни и во время организованных или самостоятельных занятий.

Дисбактериоз - изменение состава и количественных соотношений нормальной микрофлоры полых органов сообщаемых с окружающей средой и кожи человека.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

«Ж»

Жест – движение рукой или другое телодвижение, что-нибудь выражающее или сопровождающее речь.

«З»

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье населения – общественная категория, имеющая ряд критериев: рождаемость, прирост населения, заболеваемость, физическое развитие, среднюю продолжительность жизни.

Заболеваемость населения – это частота заболеваний и их структура.

Закаливание – повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов: холоду, теплу, пониженному атмосферному давлению, а также к другим климатическим условиям.

«И»

Ингаляция - метод лечения вдыханием лекарственных веществ, распыляемых при помощи специальных аппаратов.

Интервальная нагрузка – нагрузка, выполняемая сериями с перерывами между ними для отдыха.

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Йога – древнеиндийская религиозно-философская система личностного совершенствования человека, связанная с системой психофизической тренировки, направленной на изменение психики за счёт предельно высоких степеней концентрации внимания.

«К»

Калланетик – статическая нагрузка на мышцы, включающая в себя элементы йоги. Создательница этой системы упражнений - американский врач Каллан Пинкой. Калланетик строится на растягивающей пластике, которая вызывает активность глубоких мышц.

Культура здоровья – это знание факторов благоприятствующих здоровью, адекватные условия труда и быта, а также сознательное и методически грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья.

«Количество здоровья» - резервные возможности организма.

Конфликт – столкновение, серьёзное разногласие, спор.

«Л»

Лактация - (от лат. lacto - содержу молоко, кормлю молоком), процесс образования, накопления и периодического выведения молока у человека и млекопитающих животных. Л. начинается после родов. Секретировать может только молочная железа, прошедшая за время беременности определенной стадии развития. Молоко образуется в эпителиальных (секреторных) клетках альвеол молочной железы из составных частей крови.

Личность – человек как субъект отношений и сознательной деятельности.

Липолиз – процесс распада жиров в организме.

Липогенез – процесс синтеза жиров в организме.

Ловкость – это способность находчиво, своевременно и рационально выполнять возникающую двигательную задачу. Характеризуется координацией, точностью и соразмерностью усилий и движений.

«М»

Маточное молочко «королевское желе»– продукт питания для пчелиных маток, вырабатываемое пчёлами.

Массаж – метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой сеть приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека.

Медитация – высшая степень концентрации внимания, состояние «растворения» в объекте.

Метод индексов - вычисление по эмпирически полученным формулам индексов, которые представляют собой простые отношения одного или нескольких признаков физического развития.

Медицинская реабилитация – лечебное мероприятие, направленное на восстановление здоровья инвалидов, психологическая подготовка к необходимой адаптации, реадаптация и переквалификация.

Мудра (на санскр. "муд" - радость и "ра" - давать) - особые жесты и позы, используемые в ритуальной практике индуизма, буддизма и родственных им мистических учений. Искусство мудры напоминает язык глухонемых, благодаря которому индийский актер или танцовщик может передать сложный литературный текст.

Музыкотерапия – вид эстетотерапии, при котором музыка используется в лечебных целях. Это психотерапевтический метод, являющийся в своей основе бессловесным внушением определенного настроения, поднимающего боль-

ного над своими переживаниями, помогающего преодолеть болезненные расстройства.

«Н»

Неспецифическая реактивность организма – это те изменения в организме, которые возникают в ответ на действие внешних факторов, но эти изменения не связаны с иммунным ответом (например: воспаление, лихорадка, лейкоцитоз и т.д.)

Норма – это функционирование организма в заданных параметрах, обеспечивающих наибольший уровень развития, жизнедеятельности и сопротивляемости организма.

«О»

Образ жизни – определённый, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности, или определённый способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей, включающий в себя четыре категории: экономическую «уровень жизни», социологическую – «качество жизни», социально-психологическую – «стиль жизни» и социально-экономическую – «уклад жизни».

Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардио-респираторной системы.

Оптимальный объем двигательной активности - тот объем двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения общественной и учебно-трудовой деятельности.

Остеопороз - (от остео... и греч. póros- отверстие, пора), разрежение губчатого и кортикального слоев кости вследствие частичного рассасывания костного вещества. Остеопороз не самостоятельное заболевание, а следствие нарушений местного или общего обмена веществ. Часто наблюдается при остеомиелите, Иценко - Кушинга болезни, воспалительных заболеваниях суставов, травмах (особенно переломах) с повреждением крупных сосудов и нервов, при отморожениях и ожогах, полиомиелите и др. поражениях нервной системы.

Острые заболевания – заболевания, которые характеризуются внезапным возникновением, быстрым течением.

«П»

Патология – всякие состояния организма, которые находятся за пределами нормы.

Поза- положение тела.

Повторный метод – это метод при котором непрерывная работа равномерно повышающейся мощности сочетается с быстрой сменой последующих серий без интервалов для отдыха.

Прана – жизненная сила йоги, основанная на теории солнечной энергии.

Предпатология – это переход от нормы к патологии. Это состояние организма наиболее отчетливо проявляется при развитии хронических заболеваний.

Прополис - (греч. própolis), пчелиный клей, уза, клейкое смолистое вещество, вырабатываемое медоносными пчёлами. Пчёлы обмазывают прополисом стенки улья и заделывают щели. Он горький на вкус, имеет сиропобразную консистенцию, жёлтый или бурый цвет. При хранении густеет и затвердевает в хрупкую (как канифоль) массу тёмно-коричневого цвета. Плавится при температуре 80-104 °С, при 15 °С крошится. Растворяется в горячем метиловом и 70°-ном этиловом спиртах, петролейном эфире, нашатырном спирте, уксусной кислоте. Химический состав: 50-55% растительных смол, 8-10% эфирных масел, около 30% воска. С каждого улья за сезон собирают 100-150 г. Прополис

хранят в виде шариков (150-200 г) в пергаментной бумаге. Он обладает противомикробным действием, используется в медицине и ветеринарии.

Профилактика первичная – профилактика, направленная на контроль факторов риска, преимущественно управляемых, коррекцию ранних нарушений здоровья, т.е. снижение уровня накопления внутренних факторов риска и укрепления здоровья. Зона действия первичной профилактики – здоровье и предболезнь.

Профилактика вторичная – это профилактика, направленная на снижение риска неблагоприятных последствий уже сложившегося заболевания. Зона действия вторичной профилактики – болезнь.

Профессиональная реабилитация – подготовка инвалидов к трудовой деятельности.

Психосоматическая музыка - это музыка, основанная на древневосточной философии, согласно которой каждый орган имеет свою вибрацию. В соответствии с этим была создана мелодия, которая возбуждает (соответствует вибрации) деятельность органа или угнетает её (противоположную вибрацию), что очень важно при гипер-, и гипофункции.

«Р»

Рахит - (от греч. rháchis - спинной хребет, позвоночник), гипо- и авитаминоз D, заболевание детей грудного и раннего возраста (чаще от 2 месяцев до 1 года), обусловленное недостаточностью в организме витамина D и протекающее с нарушениями обмена веществ (преимущественно минерального).

Рациональный образ жизни – складывается из следующих компонентов: - оптимальный двигательный режим, рациональное питание, овладение способами регуляции психо-эмоционального состояния, отказ от вредных привычек, разумное удовлетворение сексуальных потребностей, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха.

Рациональное питание – сбалансированность рациона питания по основным компонентам – белкам, жирам, углеводам, витаминам, минеральным

солям, микроэлементам, а также соответствие питания энерготратам организма человека.

Реактивность организма- это его способность отвечать изменениями жизнедеятельности на воздействие внутренней и внешней среды.

Резистентность – это способность организма противодействовать агрессивным (патогенным) факторам окружающей среды, комплекс механизмов, обеспечивающих устойчивость организма и его жизнеспособность в неблагоприятных условиях.

Реципрокность – взаимность мысли, умения ребёнка соотносить свою точку зрения с точкой зрения другого. Это условие преодоления интеллектуального эгоцентризма (теория Ж.Биаре).

Релаксация - постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызвавших это состояние.

Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ) - особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно важные системы организма, основанные на рациональной части системы йога.

«С»

Самоконтроль – это самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы: *субъективные* (самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции) и *объективны* (наблюдение за частотой сердечных сокращений, артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами).

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Социальная реабилитация – развитие навыков самообслуживания.

Сонопунктура - метод воздействия на акупунктурные точки звуковыми волнами.

Спортивно-прикладные упражнения – это естественные двигательные действия или их элементы, встречающиеся в жизни или в спорте. Они восстанавливают или совершенствуют сложные двигательные навыки, оказывают общеоздоровительное действие на организм. К спортивно-прикладным упражнениям относят: упражнения в целостно-бытовых действиях; ходьба и бег; прыжки; метания; лазанье; ползание; плавание и др.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Под ним подразумеваются специальные комплексы упражнений на растягивание. Его применяют и в сочетании с силовыми упражнениями.

Стресс - это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Наиболее частым фактором развития стресса являются эмоциональные раздражители.

Судороги - приступообразные непроизвольные сокращения мышц, характеризующиеся крайней степенью их напряжения. Различают судороги тонические - длительное напряжение мышц, и клонические - синхронные толчкообразные сокращения; они могут иметь распространённый или ограниченный характер.

«Т»

Терморегуляция – процесс поддержания температуры тела в определенных границах, обеспечивающих нормальное протекание жизненных функций независимо от колебаний температуры внешней среды.

Тревога – беспокойство, волнение (обычно в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного).

«У»

Умственная усталость - объективные ощущения человеком состояния своего организма.

Утомление – сложный психофизиологический процесс временного снижения работоспособности, вызванный расстройством координационной функции ЦНС в результате работы.

Умственное утомление - объективное состояние организма, при котором деятельность внешних органов и чувств, чрезмерно повышается или до крайности ослабляется; снижается сила памяти.

«Ф»

Фактор риска – один из факторов, способствующих возникновению заболевания (по отношению к чему-то).

Фитоэргономика - направление использования растений для поддержания и восстановления работоспособности человека.

Фитотерапия – эффективный гигиенический метод использования биологических активных веществ растений для профилактики и лечения различных заболеваний; для повышения адаптационного уровня организма и эффективности терапевтических процедур, проводимых одновременно с ней.

Физические качества – это способность человека к двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

Физическая реабилитация инвалидов – направление использования физических упражнений (лечебной гимнастики, средств физиотерапии и др.) для лечебных целей: восстановление временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые являются причиной инвалидности)

Фитнес – деятельность, направленная на повышение уровня здоровья. Основными видами деятельности в фитнесе являются: аэробная тренировка, тренировки с отягощениями, упражнения на растяжение и расслабление мышц (стретчинг, калланетик, йога, пилатес), сбалансированное питание.

«Х»

Холестерин – стероид, характерный только для животных организмов. Он синтезируется во многих тканях человека. Холестерол входит в состав мембран, клеток, влияет на их свойства. Служит исходным субстратом в синтезе желчных кислот и стероидных гормонов.

«Ц»

Цвет – световой тон чего-нибудь, окраска.

Цветной – окрашенный, имеющий какой-нибудь цвет или цвета (кроме чёрного и белого).

Целлюлит – структурное изменение подкожной клетчатки у женщин и мужчин.

«Ш»

Шлаки – продукты распада в организме человека.

«Э»

Экспертиза - исследование экспертами каких-либо вопросов, решение которых требует специальных познаний в области науки, техники, искусства и т. д.

Эпидемия - распространение какой-либо инфекционной болезни человека, значительно превышающее уровень обычной (спорадической) заболеваемости на данной территории. Обусловлена социальными и биологическими факторами. В основе эпидемии лежит эпидемический процесс, т. е. непрерывный процесс передачи возбудителя инфекции и непрерывная цепь последовательно развивающихся и взаимосвязанных инфекционных состояний (заболевание, бактерионосительство) в коллективе.

Эргогенные растения – источники энергии, содержащие, например, кофеин.

Эссенциальные факторы питания – естественные элементы питания, обеспечивающие строение, рост и нормальное функционирование органов и систем организма.