

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

Идеалы красоты и здоровье

Методические указания к курсу
для студентов специальности 050720 «Физическая культура»

Балашов 2011

Автор-составитель
Н.А. Медведева

Методические указания к курсу «Идеалы красоты и здоровье» составлены в соответствии с учебной программой и предназначены для студентов 2 курса факультета физическая культура и безопасность жизнедеятельности. В них представлены содержание изучаемого курса, планы практических занятий, темы рефератов, вопросы к зачёту.

Рекомендуется к опубликованию в электронной библиотеке кафедрой безопасности жизнедеятельности Балашовского института (филиала) Саратовского государственного университета имени Н.Г.Чернышевского.

Работа представлена в авторской редакции.

© Медведева Н.А., 2011

Содержание

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
2. Содержание дисциплины.....	4
3. Планы практических занятий.....	5
4. Темы рефератов.....	9
5. Библиографический список.....	9
6. Вопросы к зачёту.....	11
7. Тестовое задание для оценки остаточных знаний.....	12
8. Терминологический словарь.....	14

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Дисциплина «Идеалы красоты и здоровье» изучается студентами 2 курса очной формы обучения в 4 семестре, изучение курса заканчивается зачетом.

1. Цели и задачи изучения дисциплины

Цель курса «Идеалы красоты и здоровье» научить студентов, будущих педагогов, оценивать модные тенденции не только с точки зрения красоты, но и ущерба или пользы для здоровья.

Главными задачами изучения курса являются:

- знакомство студентов с идеалами красоты в разные эпохи;
- формирование знаний и практических умений у студентов о критериях оценки влияния модных тенденций в одежде, обуви, косметике на здоровье человека;
- использование мотивации к модному образу жизни у студентов для формирования интереса к искусству, истории, фольклору, классической музыке;
- развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни.

2. Содержание дисциплины

Красота человека. Понятие красоты, прекрасного. Понимание красоты в искусстве и философии. Каноны красоты. Представление о красоте у разных народов. Понятие «четырёхугольного человека». Диалектика красоты. Древний Египет, Греция, Китай, Япония. Средневековье. Эпоха Возрождения.

Красота женщины. Красота женского тела и души. Красота Венеры Милосской. Золотое сечение, современные параметры красоты женского тела. Красота женщины у разных народов и в разные времена

Идеалы мужской красоты. Красота мужского тела и души. Понятие дендизма. История дендизма. Основные характеристики денди. Современные денди. Бодибилдинг как техника мужской красоты. Мода на мужественный облик. Стероидная зависимость и ее последствия.

Красота ногтей, волос, зубов и кожи. Красота волос. Гигиенический уход за волосами. Красота ногтей. Уход за ногтями, состояние ногтевой пластинки в диагностике здоровья. Красивые зубы и уход за ними. Красивая кожа. Загар и здоровье. Состояние кожи в диагностике здоровья.

Мода, красота и здоровье. Понятие «мода». Может ли быть красота модной или немодной. Современная одежда, украшения и здоровье. Влияние на здоровье джинс, коротких юбок, высоких каблуков и др. Загар: за и против. Солярий. Татуировка. Пирсинг. Татуаж.

Влияние цвета на здоровье. Предпочтение цвета в одежде: психологический комментарий. Цвет и здоровье. Цветодиагностика. Цветотерапия.

Красота и вредные пристрастия не совместимы. Вредные пристрастия,

причины и факторы зависимости. Раннее формирование зависимости. Влияние вредных пристрастий на здоровье и красоту. Профилактика аддиктивного поведения.

Красота и культура питания. Идеалы красоты и питания: проблемы и последствия. Правила здорового питания. Раздельное питание. Влияние пищевых продуктов на внешность человека. Использование пищевых продуктов в косметике. «Похудальная горячка» и ее последствия.

Спорт, красота и здоровье. Понятие «хорошая физическая форма». Мода на спорт. Влияние спорта на здоровье. Спорт как составляющая здорового образа жизни.

Красота жилища и здоровье. Понятие «видеоэкология». Агрессивные и гомогенные визуальные поля, их влияние на здоровье человека. Рекомендации по созданию комфортной визуальной среды в квартире и на рабочем месте.

Красота и пластическая операция. Понятие «пластическая хирургия». История пластической хирургии. Виды пластических операций. Мода и пластическая хирургия. Чем опасна пластическая хирургия. Глубинный лифтинг без хирургического вмешательства: термаж.

3. Планы практических занятий

Занятие 1

Идеалы женской красоты всех времен и народов

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Ответьте на вопросы:

1. Красота у разных племен и народов. Ее влияние на здоровье
2. Женская красота – ее идеалы в истории России

2. Подготовить сообщения по темам:

1. Представления о красоте в Древнем Китае.
2. Египетские идеалы красоты.
3. Красота в Древней Греции.
4. Красота у разных племен и народов: Папуа-Новая Гвинея. Малайзия. Бирма. Кения.

3. Творческие задания:

1. Группа делится на несколько подгрупп. Путем совместных рассуждений каждая группа дает ответ на вопросы «Что такое красота? Каковы ее основные характеристики?». Далее подгруппы обмениваются мнениями.

2. Работа по карточкам. Участникам предлагается проанализировать представления о красоте в разные исторические эпохи с позиций здоровья.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Древние Египет, Греция, Китай, Япония.
2. Эпоха средневековья.
3. Эпоха Возрождения.
4. Красота в XVII веке,

5. Красота в XIX веке
 6. Красота в XX веке.
 7. Представления о красоте у разных народов.
- Литература:** 5; 8; 9; 11.

Занятие 2.

Красота ногтей, волос, зубов и кожи. Гигиена и здоровье человека

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Прочитать книгу «Локаторы здоровья» (с. 6-66).
2. Провести диагностику собственного здоровья по состоянию ногтевых пластинок, кожи, волос и составить программу оздоровления организма.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Красота волос. Гигиенический уход за волосами
2. Красота ногтей. Уход за ногтями, состояние ногтевой пластинки в диагностике здоровья
3. Красивые зубы и уход за ними
4. Красивая кожа. Загар и здоровье. Состояние кожи в диагностике здоровья.

Литература: 1; 3; 7; 13.

Занятие 3.

Мода и красота. Мода и здоровье

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Ответьте на вопросы:

1. Модная фигура и будущие мамы
2. Может ли красота быть модной или немодной?
3. Модные одежда, обувь, головные уборы и здоровье
4. Обувь как элемент профилактики и коррекции плоскостопия
5. Свойства одежды и обуви, снижающие комфортность занятий физическими упражнениями и неблагоприятные для повышения результата
6. Модные украшения и здоровье
7. «Модные» болезни

Каждый из вопросов анализируется с позиций здоровья. Особое внимание уделяется современным тенденциям моды и ее влиянию на здоровье человека.

2. Подготовить сообщения по темам:

1. История моды и здоровье
2. Мода древних египтян
3. Наряды Древнего Вавилона и Ассирии
4. Мода Крита и Микена
5. Древнеперсидский костюм
6. Одежда древних греков
7. Одежда древних римлян
8. Византийский костюм
9. Романский стиль в одежде IX – XII вв

10. Готическая мода
11. Модные веяния Ренессанса
12. Мода в Испании 1550-1618 годов
13. Парижская мода 1715-1730
14. Рококо
15. Костюм конца XIX, XX вв
16. Русский народный костюм, его комфортность и красота
17. Современный костюм, обувь, удобство, полезность или вред для здоровья

Комментарий: каждый из вопросов анализируется с позиций здоровья. Особое внимание уделяется современным тенденциям моды и ее влиянию на здоровье человека.

3. Заседание круглого стола «Красота, мода и здоровье»

Мода – непродолжительное господство определенного вкуса в какой-либо сфере жизни или культуры.

Программа проведения круглого стола

Вопросы для обсуждения:

1. Может ли красота быть модной или немодной?
2. Модные одежда, обувь, головные уборы и здоровье
3. Обувь как элемент профилактики и коррекции плоскостопия
4. Свойства одежды и обуви, снижающие комфортность занятий физическими упражнениями и неблагоприятные для повышения результата
5. Модные украшения и здоровье
6. «Модные» болезни

Методические рекомендации: при подготовке к заседанию круглого стола необходимо хорошо подготовиться для выступления по одному из вопросов. При подготовке обратить внимание на то, как современные ткани, одежда, обувь, украшения влияют на здоровье. Какие заболевания, обусловленные одеждой и обувью, регистрируются у современной молодежи. Как должна выглядеть модная и здоровая одежда.

Литература: 1; 5; 9; 14.

Занятие 4.

Цвет: его роль в сохранении здоровья

Задания для самостоятельной работы студента:

Ответьте на вопросы:

1. Цвет и здоровье
2. Предпочтение цвета в одежде: психологический комментарий

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Сезонный тип человека и цвет
2. Использование цвета для выявления уровня здоровья и черт характера человека
3. Использование цвета для сохранения и укрепления здоровья.

4. Цветотерапия.

Литература: 4; 15; 16.

Занятие 5.

Красота и наркотики не совместимы

Задания для самостоятельной работы студента:

Ответьте на вопросы:

1. Игровая зависимость.
2. Алкоголь: проблемы зависимости.
3. Табакокурение: проблемы зависимости

Подготовить реферативное сообщение

1. «Интернет- зависимость»
2. «Игромания».

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Причины злоупотребления ПАВ.
2. Влияние алкоголя и табака на внутренние органы человека
3. Влияние алкоголя и табака на внешность человека
4. Влияние алкоголя и табака на «душевную красоту» человека.
5. Профилактика аддиктивного поведения.

Литература: 1; 6; 7.

Занятие 6.

Идеалы красоты и питание: проблемы и последствия

Задания для самостоятельной работы студента:

Подготовить сообщения по темам:

1. Раздельное питание.
2. Рациональное питание.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Мода на худобу.
2. Пищевые добавки.
3. Напитки.
4. Раздельное питание.
5. Таблетки для красоты.
6. Биостимуляторы.
7. Вегетарианство.
8. Диеты, голодание.
9. «Быстрая еда» и здоровье

Литература: 1; 9

Занятие 7.

Спорт, красота и здоровье

Задания для самостоятельной работы студента:

Подготовить сообщения по темам:

1. Бодибилдинг как техника мужской красоты
2. Спорт как составляющая здорового образа жизни

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Двигательная активность и здоровье.
2. Понятие «хорошая физическая форма»
3. Мода на спорт
4. Влияние спорта на здоровье

Литература: 1; 3;4; 7.

Занятие 8.

Красота жилища и здоровье

Задания для самостоятельной работы студента:

1. Провести анализ своего жилища.
2. Сделать описание идеального жилища, положительно влияющего на здоровье.

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. Определение понятия «видеоэкология»
2. Агрессивные и гомогенные визуальные поля, их влияние на здоровье человека
3. Рекомендации по созданию комфортной визуальной среды в квартире и на рабочем месте

Литература: 1; 2.

Занятие 9.

Красота и пластическая операция

Задания для самостоятельной работы студента:

Приведите реальные примеры положительных и отрицательных последствий пластических операций (можно на примере известных людей).

Вопросы для теоретического обсуждения:

1. История пластической хирургии
2. Виды пластических операций
3. Мода и пластическая хирургия

Литература: 1; 5; 17.

4. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Представления о красоте в Древнем Китае.
2. Египетские идеалы красоты.
3. Красота в Древней Греции.
4. Красота у разных племен и народов: Папуа-Новая Гвинея. Малайзия. Бирма. Кения.
5. История моды и здоровье
6. Мода древних египтян

7. Наряды Древнего Вавилона и Ассирии
8. Мода Крита и Микена
9. Древнеперсидский костюм
10. Одежда древних греков
11. Одежда древних римлян
12. Византийский костюм
13. Романский стиль в одежде IX – XII вв
14. Готическая мода
15. Модные веяния Ренессанса
16. Мода в Испании 1550-1618 годов
17. Парижская мода 1715-1730
18. Рококо
19. Костюм конца XIX, XX вв
20. Русский народный костюм, его комфортность и красота
21. Современный костюм, обувь, удобство, полезность или вред для здоровья
22. Интернет- зависимость
23. Игромания
24. Раздельное питание.
25. Рациональное питание.
26. Бодибилдинг как техника мужской красоты
27. Спорт как составляющая здорового образа жизни

5. Библиографический список

Учебная литература:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры / сост. Т. А. Беспалова. - Электрон. дан. - Саратов, 2011. - 27 с. – Режим доступа: http://library.sgu.ru/uch_lit/216.pdf
2. Валеология человека. Здоровье - любовь - красота. В 5 томах. Т. 4. Красота и валеология любви. - СПб.: Оракул. - 1996. - 367с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт; под ред.В.А.Бароненко. - М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: Флинта. - 1999. - 560с.
5. История красоты / под редакцией Умберто Эко; перевод с итал. А.А.Сабашниковой. - М.: Слово/SLOVO, 2005. - 440с.
6. Кольгуненко И.И. Тайны шарма и красоты. - М.: Современник. - 1998.- 238с.
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней .

- М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 320 с.
8. Нерсесов Я.Н. Я познаю мир: История моды. - М.: Астрель. - 1998. - 480с.
 9. Секреты красоты и здоровья / пер. с англ.- Франция: Ридерз Дайджест. - 2003. - 352с.
 10. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / Петленко В.П., Давыденко Д.Н. - СПб, 1998

Интернет-ресурсы:

11. Идеалы женской красоты всех времён и народов.
http://www.aif.ru/article/index/article_id/16480
12. Идеал красоты в разные эпохи. <http://www.womanideal.ru/ideal-krasoty/41-ideal-krasoty-v-raznye-jepokhi.html>
13. О чем говорят лицо, глаза, кожа, губы, волосы, шея, нос, руки, ногти, зубы, десны. <http://www.inflora.ru/diet/diet85.html>
14. Стринги – опасное нижнее белье. Чем и почему вредны стринги для здоровья.
http://www.simpotiaga.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=749&Itemid=4
15. Влияние цвета в интернете на здоровье.
http://asvetlov.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=325%3A2010-02-17-19-35-31&catid=94%3A2010-02-17-21-10-13&Itemid=134
16. Влияние цвета и света на психологическое состояние человека. http://nsp-zdorovje.narod.ru/article_psiho/v_color.html
17. Пластические операции звезд: битва за молодость и красоту.
http://www.all-plastic.ru/zvezdi/zvezdnaya_plastika.html

6. ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

1. Понятие красоты и прекрасного. Абсолютная и относительная красота.
2. Понимание красоты в искусстве и философии.
3. Красота в древности.
4. Средневековые идеалы красоты.
5. Красота в эпоху Возрождения.
6. Представления о красоте у разных народов
7. Современный идеал красоты. Законы красоты.
8. Красота женского тела
9. Красота женской души
10. Понятие моды. Мода и красота. Мода и здоровье
11. Мода на худобу. Топ-модель и здоровье
12. Проблемы анорексии.
13. Диеты, голодание.

14. Красота мужского тела
15. Красота мужской души
16. Идеалы мужской красоты в разные времена
17. Бодибилдинг как техника мужской красоты.
18. Последствия длительного приема стероидов.
19. Красота и вредные пристрастия
20. Влияние цвета на здоровье.
21. Правила здорового питания
22. Влияние пищевых продуктов на внешность человека.
23. Использование пищевых продуктов в косметике
24. Двигательная активность и здоровье.
25. Мода на спорт. Влияние спорта на здоровье
26. Определение понятия «видеоэкология». Рекомендации по созданию комфортной визуальной среды в квартире и на рабочем месте
27. Агрессивные и гомогенные визуальные поля, их влияние на здоровье человека.
28. Мода и пластическая хирургия.

7. ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ

Укажите правильный ответ

1. эстетическая категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, при котором последний вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение.

- а) культура
- б) красота
- в) прекрасное

2. Со времен какого философа красота начинает рассматриваться не только в онтологическом смысле, но и как категория разума, сознания

- а) Сократа
- б) Платона
- в) Аристотеля

3. В Средние века существовала мода на:

- а) полнотелость
- б) дистрофичность
- в) бледность и худобу

4. Кто из древних скульпторов написал трактат "Канон", в котором вывел цифровой закон пропорций человеческого тела.

- а) Поликлет
- б) Леонардо да Винчи

в) Пифагор

6. Неизменным атрибутом успешного мужчины в XIX веке являлся золотой брегет. Что это такое?

- а) печаткой на пальце
- б) карманные часы
- в) запонки

7. Какие мужчины признаны самыми красивыми в мире

- а) итальянцы
- б) русские
- в) французы

8. Синдром «шнурочной печени» возникал в результате ношения:

- а) пирсинга
- б) джинс
- в) корсетов

9. Какая мода отражает тенденции в стиле представителей молодежи крупных городов разных стран

- а) уличная
- в) детская
- б) молодежная

10. Какой цвет считается цветом интеллекта

- а) фиолетовый
- б) голубой
- в) синий

11. С помощью, каких лучей лечат кожные заболевания и рахит

- а) инфракрасных
- б) ультрафиолетовых
- в) солнечных

12. Хромотерапия это – лечение

- а) цветом
- б) хромом
- в) звуком

13. Какой продукт содержит наибольшее количество вещества «серотонин»?

- а) банан
- б) клубника
- в) орехи

14. За сколько часов до тренировки должен быть последний прием пищи

- а) 1
- б) 1,5
- в) 2

15. С какими продуктами мясо, рыба и птица наиболее совместимы:

- а) зерновые и бобовые
- б) овощи зеленые и некрахмалистые
- в) сметана

8. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Автоматия саккад – это свойство глазодвигательного аппарата совершать быстрые движения глаз (саккады) в определенном ритме

Агрессивная визуальная среда – видимая среда, состоящая из множества одинаковых, равномерно распределенных зрительных элементов

(др.-греч. α- — без-, не-, ὄρεξις — позыв к еде) — полный или частичный отказ от приёма пищи.

Видеоэкология - область знания о взаимодействии человека с окружающей видимой средой

Визуальная окружающая среда – все то, что мы воспринимаем через орган зрения, иными словами, все то, на что мы смотрим глазами.

Гомогенная визуальная среда – видимая среда, в которой зрительных элементов недостаточно, либо они вообще отсутствуют

(англ. *dandy*) — социально-культурный тип XIX века: мужчина, подчеркнуто следящий за «лоском» внешнего вида и поведения, изысканностью речи.

Канон — слово греческое, означает оно норма, правило.

- категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, при котором последний вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение.

(фр. *mode*, от лат. *modus* — мера, образ, способ, правило, предписание) — временное господство определённого стиля в какой-либо сфере жизни или культуры.

Мода в одежде — это смена форм и образцов одежды, которая происходит в течение сравнительно коротких промежутков времени.

Нервная анорексия (лат. *anorexia nervosa*) — расстройство приёма пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом.

(от др.-греч. βούς — «бык» и др.-греч. λιμός — «голод»)

() — расстройство приёма пищи, характеризующееся резким усилением аппетита, наступающим обычно в виде приступа и

сопровожающееся чувством мучительного голода, общей слабостью, болями в подложечной области.

Пластическая хирургия — это раздел хирургии, занимающийся оперативными вмешательствами, направленными на восстановление формы и функции какого-либо органа, ткани или измененной поверхности человеческого тела.

Психическая анорексия (лат. *anorexia psychica*) — отказ от еды ввиду резкого угнетения аппетита при депрессивных и кататонических состояниях или под влиянием бредовых идей отравления.

Реконструктивная пластическая операция - устранение деформации, дефекты тканей и органов, и восстановление их функции методами пластической хирургии.

Саккада – быстрые движения глаз

Уличная мода - явление, изначально ставшее популярным и изучаемым благодаря бурному развитию любительской фотографии.

Хромотерапия - это бесконтактный метод лечения светом и цветом, эффективность которого научно доказана.

Хромотерапия (от греч. - "chroma" - "свет") - терапия с использованием цветного освещения.

Цвет – это определенная длина волны, но эффекты, вызываемые действием цветного света, различны для людей, что подтверждается многолетними исследованиями.

Эстетические пластические операции — это применение методов пластической хирургии с целью улучшения внешности.

Учебно-методическое издание

Автор-составитель
Медведева Наталья Александровна

Идеалы красоты и здоровье

Методические указания к курсу
для студентов специальности 050720 «Физическая культура»

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского