

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

Балашовский институт (филиал)

Современные средства и системы оздоровления

Методические указания к курсу
для студентов педагогического вуза

Авторы-составители
Н.А. Медведева, В.М. Смирнов

Методические указания к курсу «Современные средства и системы оздоровления» составлены в соответствии с учебной программой и предназначены для студентов педагогического вуза. 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., Смирнов В.М. 2011

Содержание

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
2. Содержание дисциплины.....	4
3. Планы практических занятий.....	5
4. Задания для самостоятельной работы студентов и методические рекомендации по их выполнению.....	6
5. Темы рефератов.....	10
6. Библиографический список.....	10
7. Вопросы к зачёту.....	11
8. Тестовое задание для оценки остаточных знаний студентов.....	12
9. Терминологический словарь.....	13

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Дисциплина «Современные средства и системы оздоровления» изучается студентами всех специальностей педагогического вуза.

1. Цели и задачи изучения дисциплины

Цель курса «Современные средства и системы оздоровления» - формирование у студентов знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья человека традиционными и нетрадиционными методами.

Задачи курса:

- развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни;
- знакомство с методами традиционного и нетрадиционного оздоровления;
- научить правильно собирать и сушить лекарственные растения, а также готовить из них галеновые препараты;
- сформировать навыки использования аромалампы, приготовления аромасмеси;
- убедить в эффективности применения эфирных масел и фитолеchenия при различных заболеваниях.

2. Содержание дисциплины

Здоровье и факторы, его определяющие. Определение понятия «здоровье». Факторы сохраняющие, укрепляющие и разрушающие здоровье. Критерии здоровья. Основные компоненты здоровья и их характеристика. Количественная характеристика здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Физкультурно-оздоровительные технологии. Понятия «средства оздоровления», «системы оздоровления», «оздоровительные технологии». Понятие «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительная технология». Основные физкультурно-оздоровительные системы и технологии

Психическое оздоровление. Понятие «психическое здоровье». Оценка психического здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. Психологическая травма. Профилактика и психокоррекция стресса. Общие принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса.

Традиционные системы оздоровления. Функции двигательной активности (моторная, побудительная, творческая, тренирующая, защитная, стимулирующая, терморегулирующая, биоритмологическая, корректирующая, речеобразующая) Бег, ходьба, езда на велосипеде, закаливание солнцем, воздухом, водой. Понятие «хорошая физическая форма». Составляющие хорошей физической формы.

Аэробика, шейпинг, фитнес, велнес. Дыхательная гимнастика, ее влияние на организм

Нетрадиционные системы оздоровления. Фитотерапия. Действие лекарственных растений на организм. Правила сбора лекарственных растений. Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях. Чай – напиток и

лекарство

Ароматерапия. Применение эфирных масел при различных заболеваниях. Правила приготовления ароматических смесей. Противопоказания к применению эфирных масел. Использование ароматерапии в домашних условиях.

Сокотерапия. Способы приготовления сока. Применение соков для лечения различных заболеваний. Правила употребления соков в лечебных целях. Противопоказания к применению сокотерапии.

Медотерапия. Мед и продукты пчеловодства. Мед – питательный продукт, лекарство и яд. Правила применения меда.

Баня и сауна как способ оздоровления. Влияние бани и сауны на организм. Характерные особенности бань и их отличие от саун. Русская баня и сауна как средство терапии. Показания и противопоказания к посещению бани и сауны. Баня и сауна для детей

Профилактика и коррекция нарушения зрения. Гимнастика для глаз по методу В. Бейтса. Пальминг, соляризация, упражнения для тренировки ослабленных двигательных глазных мышц.

Профилактика и лечения заболеваний органов дыхания. Гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения упражнений. Показания и противопоказания.

3. Планы практических занятий

Занятие 1

Здоровье и факторы, его определяющие

Вопросы для обсуждения:

1. Идея системности в толковании понятия здоровья.
2. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
3. Виды здоровья и их взаимосвязи.

Литература: 5; 8; 9; 11.

Занятие 2.

Физкультурно-оздоровительные технологии

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия и критерии физического здоровья.
2. Адаптация и дезадаптация.
3. Работоспособность.
4. Психофизическая саморегуляция

Литература: 1; 3; 7; 13.

Занятие 3.

Психическое оздоровление

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о психическом здоровье
2. Методы и приемы оценки психического здоровья
3. Принципы тренировки психических возможностей

4. Традиционные системы оздоровления

Вопросы для обсуждения:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, шейпинг, каланетика, фитнес) в современных системах оздоровления.
2. Электropунктурная терапия.
3. Рекреационно-оздоровительные технологии (велнесс, SPA и др.).
4. Аниматерапия. Физиологические аспекты аниматерапии. Структура и содержание аниматерапии. Организация и методика проведения аниматерапии.

5. Нетрадиционные системы оздоровления

Вопросы для обсуждения:

1. Йога. Физиологические аспекты Йоги. Структура и содержание Йоги. Основы и особенности практики системы Йоги.
2. Цигун. Физиологические аспекты Цигун. Структура и содержание Цигун. Основы и особенности практики.
3. Структура и основные направления Аюрведической медицины. Аюрведические методы диагностики. Виды конституции. Правила культуры здоровья для различных типов конституции людей. Основы аюрведического питания. Аюрведические методы очищения организма.
4. Старославянские оздоровительные практики. Физиологические аспекты. Структура и содержание. Основы и особенности практики старославянской оздоровительной системы.

4. Задания для самостоятельной работы студентов и методические рекомендации по их выполнению

Методические рекомендации для студентов

Самостоятельная подготовка к занятиям включает в себя решение следующих задач:

- подготовиться к предстоящему занятию;
- повторить, закрепить, доработать вопросы по прошедшему занятию;
- изучить материал, который не будет рассматриваться на предстоящем занятии, но необходим, зачета.

В ходе самостоятельной подготовки используются учебные материалы, как основного перечня, так и дополнительного.

Тема 1: Физкультурно-оздоровительные технологии

Вопросы для собеседования:

- Какие формы, средства и методы использует оздоровительная физическая культура?
- Что такое оздоровительная физическая культура ?
- Что является основной задачей оздоровительной физической культуры?
- Как можно преодолеть низкую потребность населения в физической культуре?

- Оцените влияние занятий оздоровительной физической культурой на здоровье человека?
- Что такое физкультурно-оздоровительная индустрия?

Тема 2: Психическое оздоровление

Практические задания:

- Определители стрессоустойчивость
- Просмотрите видеофильм «Антистресс».
- На примере собственного опыта докажите эффективность того или иного способа снятия стресса.

- Эссе:

Почему в современном мире так много стрессовых ситуаций и как им противостоять? Как Вы боретесь со стрессом?

- Составьте список стрессоров, которые оказывают влияние на Ваш организм. Оцените их по характеру влияния на здоровье полезно / вредно.

Тема 3: Профилактика близорукости

Цель. Познакомить со строением глаза и методами исследования зрения. Дать представление о близорукости. Отработать приемы отдыха для глаз, снятия напряжения (пальминг), воспитание положительного отношения к знаниям, развитие умений применять знания на практике.

Задачи. Научиться выявлять нарушения зрения и проводить их коррекцию.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, в форме работы научно-исследовательского института, где каждая лаборатория (малая группа) выполняет свое исследование, а затем докладывает о его результатах на заседании «Ученого совета».

Ход работы

1. Профилактика близорукости

а) Посмотрите одним глазом на карандаш, расположенный на расстоянии 20-30 см от глаза на фоне удаленного предмета. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета?

б) Переведите взгляд на удаленный предмет. Четко ли виден карандаш при рассматривании удаленного предмета? Попробуйте сформулировать свойство глаза, называемое аккомодацией. Как вы думаете, с какой частью глаза связано это свойство?

в) Приближайте медленно к глазу таблицу с текстом до тех пор, пока буквы перестанут быть ясно видимы. Измерьте расстояние от глаза до таблицы (измерение выполняет другой студент). Чему равно расстояние наилучшего зрения для вашего глаза?

г) Быстро поморгайте, закройте глаза и посидите спокойно, медленно считая до 5. Повторите 4-5 раз. Объясните, что происходит с глазами при выполнении данного упражнения.

д) Крепко зажмурьте глаза (посчитайте до 3), откройте их и посмотрите вдаль (считая до 5). Что изменилось?

е) Вытяните правую руку вперед. Не поворачивая головы, следите глазами за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 4-5 раз. На что направлено данное упражнение?

ё) Посмотри на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенесите взор вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз.

ж) В среднем темпе сделайте 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабьте глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1-6. Повторите 2-3 раза.

з) Разотрите ладони, наложите одну ладонь на другую и прикройте ими глаза. Закройте глаза, почувствуйте тепло. Посидите так 2-3 минуты, затем резко выдохните и откройте глаза. Что изменилось?

На презентацию выносятся: проделав предложенные упражнения, необходимо ответить на вопросы:

1. Какие упражнения снимают напряжение функций глаза?
2. Какие упражнения укрепляют мышцы глаза?
3. Какие упражнения улучшают кровоснабжение глазного дна?
4. Какие упражнения следует включать при проведении на уроках комплекса упражнений?

Составьте свой комплекс упражнений для глаз.

Запомните правила бережного отношения к зрению:

1. Умываться холодной водой по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
3. Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
4. Не читать лежа.
5. Не читать в транспорте.
6. Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
7. При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
8. Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30-35 см.
9. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец, смородину, чернику).
10. Делать гимнастику для глаз.
11. Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Форма контроля. Круглый стол в форме «заседания ученого совета».

Время выполнения. 2 часа

Тема 4: Фитотерапия

Цель. Познакомить с действием лекарственных трав на этиологию, патогенез и течение заболеваний. Дать представление об использовании лекарственных трав в домашних условиях.

Задачи. Убедить в надежности и эффективности применения лекарственных трав при различных заболеваниях. Научить правильно собирать

и сушить лекарственные растения, а также готовить из них галеновые препараты.

Ход занятия

1. Познакомить с лекарственными растениями (слайды, гербарий). Особое внимание уделить ядовитым растениям.
2. Рассмотреть правила и календарь сбора растений. Показать как надо сушить растения, как правильно хранить.
3. Используя термос приготовить настой, отвар из лекарственных растений.
4. Познакомить с растениями, оказывающими целебное действие на нервную систему.
5. Рассказать о правилах составления сборов.

Тема 5: Чай – напиток и лекарство

Цель: познакомить с типами чая, чайными смесями, искусством заваривания чая, показать лечебное воздействие чая на организм.

Задачи: убедить в том, что чай не только приятный напиток, но и лекарство; научить правильно готовить витаминный чай.

Умеем ли мы пить чай? (Беседа за круглым столом)

Тематика сообщений:

1. Типы чая и его классификация. Чайные смеси. Ароматизированные чаи.
2. Искусство заваривания чая: вода для чая, чайная посуда.
3. Культура чаепития. Национальные традиции чаепития.
4. Лечебное воздействие чая. Народные способы лечения чаем.
5. Коррекция настроения чаем.
6. Чайные напитки, горячие и прохладительные; их рецептура.
7. Популярные марки чая.
8. Витаминные чаи. Как хранить сырье и как их готовить.
9. Что может рассказать чайная упаковка: информация о чае и его производителе.
10. Русская баня и чай.

Тема 6: Ароматерапия

Цель: дать представление об ароматерапии; показать возможность использования ароматов для повышения стрессустойчивости, работоспособности, снятия усталости, нормализации сна.

Задачи: научить пользоваться аромалампой, готовить аромасмеси; убедить в эффективности применения эфирных масел при различных заболеваниях.

Вопросы:

1. Понятие об ароматерапии. Правила ароматерапии
2. Методы применения эфирных масел
3. Противопоказания к применению эфирных масел
4. Правила составления смесей ароматов.

5. Эфирные масла, оказывающие влияние на нервную систему.

5. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Профилактика и коррекция близорукости
2. Купание в проруби
3. Бодифлекс.
4. Восточная гимнастика тай-цзы.
5. Голодание.
6. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений
7. Чай – напиток и лекарство
8. Правила составления смесей ароматов
9. Лечебное воздействие чая. Народные способы лечения чаем.
10. Способы применения меда для лечения различных заболеваний
11. Использование вина в лечебных целях.
12. Применение благородных камней для лечения различных заболеваний
13. Организация здоровьесберегающей деятельности в детских учреждениях.
14. Электростимуляционная компьютерная диагностика функционирования состояния органов и систем организма в системе оздоровления.
15. Актуальные вопросы применения биологически активных добавок в клинической практике в оздоровительной сфере.
16. Тестирование состояния физиологических систем организма.
17. Тестирование индивидуально-биологических особенностей человека
18. Тестирование индивидуально- психологических особенностей человека.
19. Комплексное тестирование качества жизни и здоровья.
20. Шейпинг.
21. Фитнесс.
22. Аэробика.
23. Йога.
24. Цигун.
25. Аюрведа.
26. Су-Джок терапия.
27. Методы цвето-ароматерапии в современных системах оздоровления.
28. Имиджтерапия.

6. Библиографический список

Учебная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - ил., (Гриф). - [Б. м.] : Альфа-М, ИНФРА-М, 2009. - 336 с. http://library.sgu.ru/cgi-bin/irbis64r_91/cgiirbis_64.exe

2. Основы медицинских знаний [Текст]: учеб. пособие / Под ред. А.В. Викулова, Н.В. Тимушкиной. – Балашов: Изд-во “Николаев”, 2002. – 168 с.

3. Вайнер, Э.Н. Валеология [Текст] / Э.Н. Вайнер: Учебник для вузов. 2-е изд., испр. – М.:Флинта: Наука, 2002 – 416 с.

4. Коваленко, В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов [Текст] / В сб.: Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиграф-сервис. – 2002. – с. 43-66.

5. Маламатов, А.Х. Проблема укрепления здоровья в современных условиях [Текст] / А.Х. Малатова, Агнокова А.К., Шевченко А.В. // Валеология. - 2000. - №2. – С.

6. Тен, Е.Е. Основы медицинских знаний [Текст]: учебник / Е.Е. Тен. – М.: Мастерство, 2002. – 256 с.

7. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье [Текст]: Учебное пособие / Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С.- М.: Спорт АкадемПресс, 2003. – 139 с.

8. Шаханова, А.В. Состояние здоровья детей и его динамика в условиях инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий [Текст] / А.В., Шаханов, Т.В. Глазун, М.Н. Силантьев, Н.Н. Хасанова // Валеология. - 2005. - №1. – С.

Интернет-ресурсы:

1. Виды нетрадиционной медицины. <http://www.altmedic.ru/>
2. Электростимуляционная диагностика и электростимуляционная терапия. <http://www.chinamed.npl-rez.ru/metod-2-1.htm>
3. <http://www.medlinks.ru/>
4. <http://lib.sportedu.ru>
5. <http://sportzal.com>
6. <http://www.nih.ru/>
7. <http://argomoscow.ru/>
8. <http://www.altmedic.ru/>
9. <http://www.live-active.ru/>

7. ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

1. Понятия «средства оздоровления», «системы оздоровления», «оздоровительные технологии».
2. Понятие «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительная технология».
3. Основные физкультурно-оздоровительные системы и технологии
4. Функции двигательной активности.
5. Понятие «хорошая физическая форма» её составляющие.
6. Физиологическая сущность закаливания.
7. Основные принципы закаливания.

8. Дыхательная гимнастика, ее влияние на организм. Основы правильного дыхания.

9. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

10. Дыхание по методу К.П. Бутейко.

11. Значение дыхательных упражнений.

12. Действие лекарственных растений на организм.

13. Правила сбора лекарственных растений.

14. Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях.

15. Применение эфирных масел при различных заболеваниях.

16. Правила приготовления ароматических смесей.

17. Противопоказания к применению эфирных масел.

18. Использование ароматерапии в домашних условиях.

19. Способы приготовления сока и правила его употребления в лечебных целях. Противопоказания к применению сокотерапии.

20. Мед и продукты пчеловодства. Мед – питательный продукт, лекарство и яд.

21. Баня, ванна и сауна как способ оздоровления.

22. Характерные особенности бань и их отличие от саун.

23. Русская баня и сауна как средство терапии.

24. Показания и противопоказания к посещению бани и сауны. Баня и сауна для детей.

25. Гимнастика для глаз по методу В. Бейтса.

26. Пальминг, соляризация, упражнения для тренировки ослабленных двигательных глазных мышц.

8. ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ

Укажите правильный ответ

1. К традиционным методам оздоровления относится:

- а) купание в проруби
- б) закаливание водой, солнцем
- в) голодание

2. К основным принципам закаливания не относится принцип:

- а) систематичности,
- б) постепенности,
- в) последовательности
- г) относятся все

3. Закаливание солнцем лучше всего проводить:

- а) утром
- б) в обед
- в) вечером

4. Сколько упражнений содержит комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой:

- а) 10
- б) 11
- в) 12

5. Методика Бейтса направлена на профилактику нарушения органов:

- а) зрения
- б) слуха
- в) пищеварения

6. Метод использования в медицинских целях пчел и продуктов их жизнедеятельности называется:

- а) велнес
- б) гирудотерапия
- в) апитерапия

9. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Акупрессура - лечение и профилактика заболеваний через давление на определённые точки тела.

(от лат. *acus* — игла и лат. *punctura* (*pungo, pungere*) — колоть, жалить) — направление в традиционной китайской медицине, в котором воздействие на организм осуществляется специальными иглами через особые точки на теле посредством введения их в эти точки и манипуляций ими.

Ароматерапия — область знаний о методах и формах воздействия на организм летучих ароматных веществ, получаемых преимущественно из разных частей растений с применением различных физических и физико-химических методов.

— дефект зрения, связанный с нарушением формы хрусталика или роговицы, в результате чего человек теряет способность к чёткому видению.

Апитерапия (лат. *apis* - «пчела» + греч. *therapeia* - «уход», «лечение») - подразумевает использование в медицинских целях пчел и продуктов их жизнедеятельности.

Близорукость (миопия) (от др.-греч. *μῦω* — «щурюсь» и *ὄψις* — «взгляд, зрение») — это дефект (аномалия рефракции) зрения, при котором изображение падает не на сетчатку глаза, а перед ней.

Велнес — это баланс тела и разума, термин, сочетающий в себе физическое и ментальное здоровье, правильное питание, разумные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и доброе отношение к миру

Дальнозоркость (гиперметропия) — особенность рефракции глаза, состоящая в том, что изображения далеких предметов в покое аккомодации фокусируются за сетчаткой.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Сокотерапия — это восстановление организма естественным способом, когда в определенные дни человек принимает только свежие овощные и фруктовые соки без другой пищи.

Соляризация — специальная фотографическая техника трансформации изображения с использованием эффекта Сабатье.

— метод лечения различных заболеваний человека, основанный на использовании лекарственных растений и комплексных препаратов из них.

Шейпинг — ограничение пропускной способности канала для отдельного узла сети ниже технических возможностей канала до узла.

Здоровье – состояние физического, психологического и духовного благополучия личности, а не только отсутствие болезней.

(пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Копинг- стратегии – стратегии совладания со стрессовой ситуацией.

Нормоцентризм — характерный для традиционной медицины и психиатрии подход, согласно которому здоровье индивида определяется степенью соответствия его индивидуальных особенностей общим *нормам* функционирования и поведения, характеризующим определенную популяцию или культурную группу (фокусировка на норме как основном критерии оценки каких-либо биологических, психологических и социальных феноменов).

Рациональное или сбалансированное питание – процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и обновления тканей и регуляции функций. Различают эндогенное питание за счет запасов питательных веществ в организме и экзогенное – за счет питательных веществ, поступающих из внешней среды.

Стресс — термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (**стрессоры**). Первоначально понятие «стресс» возникло в физиологии и обозначало неспецифическую реакцию организма («общий адаптационный синдром») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г.

Селье). Позднее стало использоваться для описания состояний индивида, возникающих в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса. В наиболее распространенной классификации различаются физиологический и психологический стресс. Последний подразделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, фрустрации и пр. При этом различные его формы (импульсивная, тормозная, генерализованная) приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности нарушениям двигательного и речевого поведения. Стресс может оказывать как мобилизующее, так и негативное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации (дистресс). Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины возникновения стресса.

Стрессор — фактор, вызывающий состояние стресса. Различают физиологические стрессоры (чрезмерная физическая нагрузка, болевые стимулы, затруднение дыхания и т.д.) и психологические стрессоры - факторы, воздействующие своим сигнальным значением: угрозой, опасностью, фрустрацией, информационной перегрузкой и пр.

Стрессоустойчивость — способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стресс без существенного ущерба для организма и психики.

Суггестия — гипнотическое внушение, специфическое воздействие на психическую сферу человека, предполагающее снижение сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, отсутствие его логического анализа, понимания и оценки. Содержанию сознания, усвоенному по механизму суггестии, в дальнейшем присущ навязчивый характер; оно с трудом поддается осмыслению и коррекции.

Холотропное сознание — согласно теории С. Грофа, один из модусов сознания, предполагающий преодоление пространственно-временных и материальных ограничений, жестких каузальных связей, стереотипов и иллюзий восприятия, и охватывающий бытие как органичную целостность. Холотропное сознание характеризуется неограниченным доступом к различным аспектам реальности без участия органов чувств, совмещением в опыте нескольких временных систем и способов восприятия, переживанием единения со Вселенной, единства прошлого и будущего в настоящем и т. п.

Экзогенный — возникший под влиянием каких-либо внешних факторов, вызванный внешней по отношению к субъекту причиной, например внешним разрушительным воздействием. Понятие **экзогенный** применяется к различным болезням и нарушениям, причина возникновения которых

обнаруживается за пределами организма и психики, во внешней среде или окружении индивида. Противоположность - **эндогенный**.

Эндогенный - возникший в результате внутренних предрасположений или причин. Применительно к болезни - вызванный нарушениями (дисфункциями) и патогенными процессами в самой системе организма и психики. Противоположность - **экзогенный**.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Учебно-методическое издание

Авторы-составители
Медведева Наталья Александровна,
Смирнов Виктор Михайлович,

Современные средства и системы оздоровления

Методические указания к курсу
для студентов педагогического вуза

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского