


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.


«30» 08 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету

Начальник НМВ

А.І. Тіхоміров

Н.Ю. Довгань

С.В. Гетманцев

Т.М. Яблонська

Ю.В. Тупеев

С.І. Шкірчак








Миколаїв – 2022 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Нетрадиційні методи фізичної реабілітації	
Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»	
Спеціальність	227 «Фізична терапія, ерготерапія»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2022-2023	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	6	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредитів / 120 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	17 34	-
	69	
Відсоток аудиторного навантаження	43%	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	залік	

Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: формування системи знань, методичних вмінь і навичок вивчення теорії нетрадиційних методів фізичної реабілітації, технології проведення та зміст занять з нетрадиційних методів фізичної реабілітації.

Завдання:

Методичні: дати теоретичні знання про походження нетрадиційних методів фізичної реабілітації та їх сутність;

Пізнавальні: дати уявлення про можливість впливу занять з нетрадиційних методів фізичної реабілітації на збереження та зміцнення здоров'я;

Практичні ознайомитися з основами нетрадиційних методів фізичної реабілітації; вміти визначати раціональний зміст й вплив нетрадиційних методів фізичної реабілітації, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Загальна анатомія», «Фізіологія людини», «Основи фізичної реабілітації», «Мануальна терапія», «Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи», «Фізична реабілітація при захворюваннях опорно-рухового апарату», «Фізична реабілітація при захворюваннях шлунково-кишкового тракту», «Фізична реабілітація при захворюваннях ендокринної системи», «Лікувально-реабілітаційний масаж».

Очікувані результати навчання: набуття компетентностей передбачених ОПП:

- уміння контролювати, моделювати та управляти системами відновлення організму людини засобами фізичної терапії;
- здатність вчитись і оволодіти сучасними знаннями;
- вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність приймати обґрунтовані рішення;
- здатність представити складну інформацію у стислій усній та письмовій формі;
- здатність мотивувати, налаштовувати людину з метою психологічного зрівноваження для досягнення поставленої мети.
- оволодіння сучасними медико-біологічними методиками, які дозволяють оптимально визначати адекватність фізичних навантажень для людини в процесі реабілітації;
- застосовувати необхідні уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку фізичного терапевта та ерготерапевта;
- використовувати набуті знання в процесі комплексної організації системи фізичної терапії;
- вміння робити узагальнюючі результати фізичного розвитку людини, його психо-емоційного стану, роботи функціональних систем організму в певних умовах стресового фактору використовуючи сучасні фізіологічні та біохімічні методи діагностики;

В результаті вивчення дисципліни студент

має знати:

- про здоров'я та здоровий спосіб життя людини з позицій системного підходу;
- визначення категорій «здоров'я», «хвороба», «передхворобливий стан»;
- про неспроможність офіційної медицини щодо комплексного вирішення проблеми здоров'я людини;
- значення цілющих систем і основних методів нетрадиційної медицини у збереженні, зміцненні та реабілітації здоров'я людини;
- взаємозв'язок методів традиційної і нетрадиційної медицини;
- методи нетрадиційної діагностики;
- загальне поняття про нетрадиційні методи;
- техніка дихання і релаксації.

має вміти:

- використовувати масаж або терапевтичний дотик;
- рефлексотерапію;
- гідротерапію;
- знати про духовне зцілення; медитацію;
- візуалізацію;
- голодування або дієту.

Програма навчальної дисципліни

Денна форма

№	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Загальне уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя людини з позицій системного підходу	2	2	4
2	Енергетична система людини	2	2	4
3	Суджок терапія	2	2	4
4	Елементи Каппо та їх застосування при деяких травмах і небезпечних для життя станах	2	2	4
5	Основні елементи традиційного східного масажу	2	2	4
6	Різновиди дихальних гімнастик	2	2	4
7	Основні засади аюрведи	2	2	4
8	Гомеопатія. Остеопатія і хіропрактика	2	2	4
9	Система оздоровлення «Ніші»		2	4
10	Стоунтерапія		2	4
11	Кольоротерапія. Принципи кольоромедитації		2	4
12	Ароматерапія. Вплив різних ароматів на організм людини		2	4
13	Очищення організму як ефективний метод оздоровлення		2	5
14	Фітотерапія. Поняття про лікарські рослини		4	4
15	Анімалотерапія		2	6
16	Духовне зцілення	1	2	6
	Всього за курсом	17	34	69

2. Зміст навчальної дисципліни

2.1. План лекцій

№	Тема заняття / план
1	<p>Тема 1. Загальне уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя людини з позицій системного підходу</p> <p>1. Визначення поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» людини. 2. Сутність індивідуального здоров'я з позицій системного підходу</p>
2	<p>Тема 2. Енергетична система людини</p> <p>1. Поняття біополя й біоенергії. 2. Поняття аури та чинники, від яких залежить колір шарів аури. 3. Функції аури та методи її зміцнення й оздоровлення. 4. Поняття «чакри» (енергетичний центр). Взаємозв'язок чакр із нервовою системою людини. 5. Динаміка енергії в організмі людини.</p>
3	<p>Тема 3. Суджок терапія</p> <p>1. Історія появи суджок терапії. 2. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла. 3. Лікування за системою суджок: основні етапи пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок. 4. Показання та протипоказання для застосування суджок терапії.</p>
4	<p>Тема 4. Елементи Каппо та їх застосування при деяких травмах і небезпечних для життя станах</p> <p>1. Поняття каппо та історія виникнення цього методу. 2. Суть методу каппо. 3. Характеристика та вплив прийомів каппо на організм людини. 4. Опис прийомів каппо при деяких травмах</p>
5	<p>Тема 5. Основні елементи традиційного східного масажу</p> <p>1. Поняття й основні положення традиційного східного масажу. 2. Основні прийоми традиційного східного масажу. 3. Рекомендації для правильного виконання масажу. 4. Масаж окремих ділянок тіла.</p>
6	<p>Тема 6. Різновиди дихальних гімнастик.</p> <p>1. Поняття «пранаями». 2. Поняття «дихальної гімнастики». 3. Дихання за системою К. П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання). 4. Парадоксальна дихальна гімнастика О.М. Стрельникової. 5. Система "Калмицька йога". 6. Інші системи і методи дихання та дихальної гімнастики.</p>
7	<p>Тема 7. Основні засади аюрведи.</p> <p>1. Поняття аюрведи. Основні положення аюрведи. 2. Класифікація хвороб за аюрведою. 3. Аюрведичні методи лікування. 4. Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення. 5. Принципи екстреної допомоги при загостренні захворювань. 6. Деякі види аюрведичних процедур.</p>
8	<p>Тема 8. Гомеопатія. Osteopatія і хіропрактика.</p> <p>1. Поняття та значення гомеопатії. 2. Поняття та значення остеопатії. 3. Поняття та значення хіропрактики.</p>

2.2. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план
1	Тема 1. Вступ до курсу «Основи нетрадиційних методів оздоровлення» 1. Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення». 2. Перелік і короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.
2	Тема 2-3. Енергетична система людського організму. 1. Поняття біоенергії та біополя людини. 2. Аура людини, її кольори та функції. 3. Загальна характеристика чакр та їх зв'язок з нервовою системою організму.
3	Тема 4. Суджок терапія. 1. Системи відповідностей кистей та стоп. 2. Пошук лікувальних точок та способи їх стимуляції.
4	Тема 5. Дихальна гімнастика О.М. Стрельнікової. 1. Розглянути загальні аспекти дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової. 2. Зрозуміти наслідки порушення функцій дихальних м'язів та ознаки хворобливих станів при їх порушенні. 3. З'ясувати лікувальне значення парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової. 4. Правила тренування вдиху (для виконання парадоксальної дихальної гімнастики О. М. Стрельнікової).
5	Тема 6. Основні засади аюрведи. 1. Поняття аюрведи. Основні положення аюрведи. 2. Класифікація хвороб за аюрведою. 3. Аюрведичні методи лікування.
6	Тема 7. Система оздоровлення «Ніші». 1. Поняття про систему оздоровлення «Ніші» 2. Основи системи «Ніші» 3. Поняття про шість правил здоров'я К. Ніші.
7	Тема 8. Стоунтерапія. Історія виникнення методу. Лікувальні властивості каміння та вплив різних мінералів на людину. 1. Ознайомлення з поняття "стоунтерапія", історія виникнення методу. 2. Розгляд методик та методів стоунтерапії. 3. Ознайомлення з лікувальними властивостями мінералів.
8	Тема 9. Кольоротерапія. Принципи кольоромедитації. 1. Ознайомлення з поняттям кольоротерапія 2. Ознайомлення з принципами кольоромедитації
9	Тема 10. Ароматерапія. Вплив різних ароматів на організм людини. 1. Ознайомлення з поняттям ароматерапія. 2. Розгляд методик застосування ефірних олій.
10	Тема 11. Очищення організму як ефективний метод оздоровлення. 1. Основні засоби зовнішнього та внутрішнього очищення. 2. Принципи лікувального голодування, «розвантажувальні» дні, «детокс»-дієта.
11	Тема 12-13. Фітотерапія. Поняття про лікарські рослини. 1. Ознайомлення з поняттям про лікарські рослини 2. Ознайомлення з класифікацією лікарських рослин 3. Розгляд значення лікарських рослин для живого організму 4. Ознайомлення з історією застосування лікарських рослин
12	Тема 14. Анімалотерапія 1. Показання та протипоказання для застосування. 2. Каністерапія. 3. Дельфінотерапія. 4. Іпотерапія. 5. Фелінотерапія.

	6. Апітерапія.
13	Тема 15. Духовне зцілення. 1. Історія становлення психології здоров'я та здорового способу життя. 2. Поняття про психологію здоров'я 3. Місце психології здоров'я та здорового способу життя в інших галузях наукових знань
14	Тема 16. Гомеопатія. Остеопатія і хіропрактика 1. Реперторіум Кента 2. Стани гострі та хронічні 3. Техніки остеопатичної терапії 4. Остеопатія у світі 5. Протипоказання застосування хіропрактики

2.3.Завдання для самостійної роботи

Підготувати доповідь, реферат на одну із запропонованих тем.

Обсяг реферативної роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці реферату.

Текст реферативної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи (наприклад: Міністерство внутрішніх справ України (далі – МВС)).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (стандартний відступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш(додається) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після прешого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на

сторіні, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Перелік тем для підготовки реферату

1. Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».
2. Поняття «чакри» (енергетичний центр). Взаємозв'язок чакр із нервовою системою людини.
3. Динаміка енергії в організмі людини.
4. Лікування за системою суджок: основні етапи пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок.
5. Показання та протипоказання для застосування суджок терапії.
6. Вчення про енергію, меридіани й життєві точки.
7. Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії.
8. Способи знаходження точок акупунктури та їх найменування. Характеристика класичних меридіанів.
9. Поняття каппо та історія виникнення цього методу.
10. Характеристика та вплив прийомів каппо на організм людини.
11. Поняття й основні положення традиційного східного масажу.
12. Техніка проведення тайського масажу та значення тайського масажу.
13. Вплив різних запахів на організм людини.
14. Ароматерапія та захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).
15. Основи системи К.Ніші.
16. Лікувальні властивості каміння та вплив різного виду каміння.
17. Система "Калмицька йога".
18. Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення.
19. Дельфінотерапія: правила застосування.
20. Групові заняття на природі іпотерапією.
21. Відмінність іпотерапії від інших видів лікувальної фізкультури.
22. Особливості іпотерапії при дитячому церебральному паралічем (ДЦП).
23. Патофізіологічне обґрунтування іпотерапії.
24. Сфери застосування каністерапії.
25. Поширення каністерапії.
26. Дієтотерапія як складова частина комплексних програм реабілітації організму людини.
27. Лікувальні столи
28. Поєднання засобів фізичної реабілітації в процесі побудови програми відновлення людини після травм та захворювань.
29. Лікувальне харчування при серцево-судинних захворюваннях.
30. Дієти при захворюваннях нервової системи.

2.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: мультимедійний проектор.

3. Підсумковий контроль

Перелік питань підсумкового контролю (залік)

1. Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».
2. Поняття «чакри» (енергетичний центр). Взаємозв'язок чакр із нервовою системою людини.
3. Динаміка енергії в організмі людини.
4. Лікування за системою суджок: основні етапи пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок.

5. Показання та протипоказання для застосування суджок терапії.
6. Вчення про енергію, меридіани й життєві точки.
7. Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії.
8. Способи знаходження точок акупунктури та їх найменування. Характеристика класичних меридіанів.
9. Поняття каппо та історія виникнення цього методу.
10. Характеристика та вплив прийомів каппо на організм людини.
11. Поняття й основні положення традиційного східного масажу.
12. Техніка проведення тайського масажу та значення тайського масажу.
13. Вплив різних запахів на організм людини.
14. Ароматерапія та захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).
15. Основи системи К.Ніші.
16. Лікувальні властивості каміння та вплив різного виду каміння.
17. Система "Калмицька йога".
18. Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення.
19. Дельфінотерапія: правила застосування.
20. Групові заняття на природі іпотерапією.
21. Відмінність іпотерапії від інших видів лікувальної фізкультури.
22. Особливості іпотерапії при дитячим церебральним паралічем (ДЦП).
23. Патолофізіологічне обґрунтування іпотерапії.
24. Сфери застосування каністерапії.
25. Поширення каністерапії.
26. Дієтотерапія як складова частина комплексних програм реабілітації організму людини.
27. Лікувальні столи
28. Поєднання засобів фізичної реабілітації в процесі побудови програми відновлення людини після травм та захворювань.
29. Лікувальне харчування при серцево-судинних захворюваннях.
30. Дієти при захворюваннях нервової системи.
31. Застосування аромотерапії.
32. Метод квіткового лікування Баха.
33. Показання та протипоказання для застосування іпотерапії
34. Застосування іпотерапії в комплексі відновних заходів осіб з церебральним паралічем.
35. Кінезотерапія - це лікування рухом.
36. Показання та протипоказання для застосування кінетотерапії.
37. Каністерапія – лікування за допомогою собак.
38. Історія виникнення каністерапії.
39. Породи собак, які застосовуються у даному методі.
40. Натуропатія. Йога.

Приклад залікового білету

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Заліковий білет з дисципліни «Нетрадиційні методи фізичної реабілітації»

Варіант 0

1. Каністерапія – лікування за допомогою собак.
2. Дієти при захворюваннях нервової системи.

Викладач кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізичної реабілітації
Завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізичної реабілітації

Тіхоміров А. І.

Гетманцев С.В.

Студент має відповісти на два питання, які оцінюються максимум по 15 балів кожне.

4. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Підготовка до практичних занять (17 практ. по 3 бали)	50
2	Підготовка та захист доповіді, реферату	10
3	Презентація	10
4	Залік	30
	Всього	100

5. Усна відповідь на практичному занятті

3 бали	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з навчальним матеріалом. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
2 бали	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.

Написання та захист реферату

13- 16 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
9-12 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки.
5-8 балів	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякі недоліки.
2-4 бали	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.
1 бал	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема не розкрита. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи та оформлення не відповідає вимогам.

6. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Анікєєва Е.Ю. Довідник з традиційної та нетрадиційної медицини. М.: Ексмо-Прес. 2002.
2. Берсенєва М. Нетрадиційні методи лікування / М. Берсенєва // Вісник Пенсійного фонду України. – 2011. – № 9. – С. 46–47.
3. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. -380 с.
4. Горащук В. П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі [Текст]: [Навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закладів] / В. П. Горащук. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 112 с.
5. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.
6. Григус І.М. Нетрадиційні методи оздоровлення. – Рівне, 2007. 188 с.
7. Закопайло С. А. Руховий режим у систем здорового способу життя старшокласників [Текст] / С. А. Закопайло // Теорія і практика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 118 – 125.
8. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : Навч. посіб. / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 250 с.
9. Устінова Т. Сучасні проблеми фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи // Молода спортивна наука України. – Львів, 2003. – Вип.7. Т.2.- С.331-333.

Додаткові:

1. Берсенєв В. А. Мистецтву лікарів допомагають камені : кристалотерапія (метамерний аналіз) / В. А. Берсенєв ; пер. з рос. С. Йовенко. – К. : Ярославів Вал, 2004. - 80 с.
2. Ващенко О. Вплив ароматерапії та кольоротерапії на здоров'я / О. Ващенко // Здоров'я та фіз. культура. – 2010. – Берез. (№ 7). – С. 23–24.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
4. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів / Н.Н. Завидівська – Л.: Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
5. Чипига М.П., Чипига С.М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. – 2-ге вид., перероб. і доп.—К.: Знання, 2006. – 347 с.