

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет педагогічної освіти та соціальної роботи
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

підготовки бакалавра

спеціальності 016 «Спеціальна освіта»

за спеціалізацією 016.02 Олігофренопедагогіка

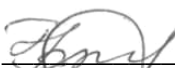
освітньо-професійної програми «Корекційна психопедагогіка та логопедія»

Луцьк – 2023

Силабус вибіркового освітнього компонента "Дихальна гімнастика" підготовки бакалавра, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 016 Спеціальна освіта 016.02 Олігофренопедагогіка), за освітньою програмою Корекційна психопедагогіка та логопедія.


Розробник: Гац Георгій Опанасович, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, кандидат педагогічних наук

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:  Ірина БРУШНЕВСЬКА

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

протокол № 2 від 12 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри:  _____

Ірина КУЗАВА

I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	<u>Галузь знань</u> 01 Освіта / Педагогіка <u>Спеціальність</u> 016 Спеціальна освіта (016.02 Олігофренопедагогіка) <u>Освітньо-професійна</u> <u>програма</u> Корекційна <u>психопедагогіка та</u> <u>логопедія</u> <u>Освітній рівень: перший</u> (бакалаврський)	<u>Вибірковий</u>
Кількість годин / кредитів <u>150 / 5</u>		Рік навчання <u>4</u>
		Семестр <u>7-ий</u>
ІНДЗ: €		Лекції <u>10 год.</u> Практичні <u>20 год.</u>
	Самостійна робота <u>110 год.</u>	
	Консультації <u>10 год.</u>	
Мова навчання		Форма контролю: <u>залік</u>
		<u>Українська</u>

II. Інформація про викладача

Гац Георгій Опанасович,

Вчене звання – кандидат педагогічних наук,

Науковий ступінь – доцент,

Посада: доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

Контактна інформація: 0954800978, gats.georgiy@vnu.edu.ua

Дні занять (згідно електронного розкладу на сайті університету)

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу

Силабус освітнього компонента "Дихальна гімнастика" є нормативним документом Волинського національного університету імені Лесі Українки, який розроблено кафедрою спеціальної та інклюзивної освіти на основі освітньо-професійної програми «Корекційна психопедагогіка та логопедія» підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня відповідно до навчального плану для галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 016 Спеціальна освіта (016.02 Олігофренопедагогіка) денної форми навчання. Силабус укладено згідно з вимогами Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Вивчення освітнього компонента "Дихальна гімнастика" передбачає розв'язання низки завдань професійної підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців у галузі спеціальної освіти відповідно до Стандарту вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта, світових тенденцій та національного досвіду України, де передбачено різні форми організації освіти і соціалізації дітей.

У результаті вивчення запропонованого освітнього компонента здобувачі вищої освіти матимуть можливість продемонструвати різні види дихальних вправ, звукову гімнастику, різні комплекси гімнастичних вправ у поєднанні з деякими дихальними вправами, дихальні вправи пранаяма за системою йогів, дихальну гімнастику в воді, методику вольової ліквідації глибокого дихання по Бутейко, дихання за методикою Стрельникової та ін.

2. Пререквізити

Для освоєння освітнього компонента використовують знання, вміння і навички, сформовані у ході вивчення попередніх освітніх компонентів «Охорона життя і здоров'я учасників освітнього процесу», «Фізична реабілітація осіб з порушенням мовлення», на яких базується вивчення ОК: розуміння термінології у сфері фізичної культури на рівні шкільної програми, основи медичних знань, основи анатомії та фізіології людини.

Постреквізити. . Освоєння даного освітнього компонента є необхідною основою для подальшого вивчення ОК «Методика корекційної роботи при порушеннях інтелектуальної та мовленнєвої діяльності».

3. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою освітнього компонента є поглиблення знань здобувачів освіти про проведення реабілітаційних заходів у дітей з різною патологією та набуття ними теоретичних знань та практичних навичок щодо особливостей проведення і застосування вправ дихальної гімнастики у реабілітаційній діяльності для відновлення здоров'я і працездатності дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Основними завданнями освітнього компонента «Дихальна гімнастика» є:

- формування загальних та фахових компетентностей в розрізі предмету;
- навчити студентів оволодіти навичками роботи з проведення і застосування дихальних вправ;
- виробити базові навички розробки індивідуального комплексу вправ дихальної гімнастики;
- визначати доцільні методи впливу дихальних вправ при тих чи інших захворюваннях, вибрати оптимальний для хворого комплекс вправ дихальної гімнастики.

Відповідно до освітньо-професійної програми «Корекційна психопедагогіка та логопедія» у ході вивчення освітнього компонента «Дихальна гімнастика» у здобувачів вищої освіти необхідно сформувати **загальні і фахові (спеціальні) компетентності**, а саме:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми спеціальної та інклюзивної освіти у процесі корекційно-педагогічної, діагностико-консультативної, дослідницької та культурно-просвітницької діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування основних теорій і методів дефектології і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК-4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-12. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих.

СК-1. Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, раннього втручання, розвитку і корекції, навчання і виховання, реабілітації і соціалізації осіб із особливими освітніми потребами.

СК-3. Здатність застосовувати психолого-педагогічні, дефектологічні, медико-біологічні, лінгвістичні знання у сфері професійної діяльності.

СК-17. Здатність самостійно освоювати нові науково-педагогічні, корекційні, ергономічні та оздоровчі теорії та технології; забезпечувати фізичний розвиток, корекцію, реабілітацію і зміцнення здоров'я осіб з особливими освітніми потребами на засадах педагогічної інноватики.

Результати навчання (РН):

РН 2. Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування конкретних задач спеціальної та інклюзивної освіти.

РН 3. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань.

РН 4. Аргументувати, планувати та надавати послуги раннього втручання відповідно до рівня функціонування, обмеження життєдіяльності й здоров'я дитини.

РН 11. Застосовувати у професійній діяльності знання про методики, технології, форми і засоби раннього втручання, розвитку і корекції, навчання і виховання, реабілітації і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами

РН 18. Знати природу психічних явищ, ідентифікувати психологічні проблеми, розуміючи закономірності розвитку і функціонування психічних явищ в контексті вирішення професійних завдань у корекційній роботі з дітьми з інтелектуальними та мовленнєвими порушеннями.

Soft skills (т. зв. «м'які навички», «соціальні навички», «універсальні навички» чи «навички успішності»): вміння налагоджувати міжособистісні контакти; працювати в команді; креативність; вміння прогнозувати, гнучкість, швидка адаптація до змін та ін.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ: загальнонаукові й психолого-педагогічні методи; сучасні методи корекційного навчання: теоретико-інформаційні, практико-операційні, пошуково-творчі, методи організації самостійної роботи, контроль-оцінювальні; традиційні та нетрадиційні методи навчання. Зокрема: 1) словесні (бесіда, розповідь, пояснення, диспут); наочні (демонстрація, ілюстрація); практичні (вправа, практична робота) (за джерелом інформації); 2) індукція, дедукція; традукція (за логікою викладу); 3) пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемний виклад, частково-пошукові, дослідницькі (за рівнем пізнавальної активності); 4) методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок (за основними дидактичними завданнями, які необхідно вирішувати на конкретному етапі навчання); 5) інтерактивні методи тощо.

Структура освітнього компонента

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Лаборат. (Практ.)	Сам. Роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
Змістовий модуль 1. Лікувальний вплив дихальних вправ						
Тема 1. Вплив дихальних вправ на функціональний стан людини Класифікація дихальних вправ.	14	2	2	10	–	ДС РМГ/10
Тема 2. Види дихання та типи його порушень. Етапи навчання та тренування правильного дихання при виконанні вправ	16	2	4	10	–	ДС РМГ/20
Тема 3. Методи дослідження системи дихання	14	–	4	10	–	ДС РМГ/20
Разом за змістовим модулем 1	44	4	10	30	0	50
Змістовий модуль 2. Традиційні та сучасні дихальні технології						
Тема 4. Дихальна гімнастика Стрельникової, методика, показання, правила виконання	24	–	2	20	2	ДС РМГ/10
Тема 5. Дихальна гімнастика Бутейко, особливості, складові, встановлення стадії захворювання	26	2	2	20	2	ДС РМГ/10
Тема 6. Дихальна гімнастика йогів, особливості усвідомленого контролю за диханням, пранаяма йога	28	2	2	20	4	ДС РМГ/10
Тема 7. Дихальна гімнастика Марини Корпан, особливості методики бодіфлекс і оксисайз	28	2	4	20	2	ДС РМГ/20
Разом за змістовим модулем 2	106	6	10	80	10	50
Усього годин	150	10	20	110	10	100

Примітки: 1/ Moodle, Zoom – може застосовуватися одна з платформ або їхній симбіоз для здобувачів освіти з індивідуальним планом навчання та/або під час реалізації освітнього процесу в Університеті у дистанційному режимі, відповідно до Положення про електронний курс навчальної дисципліни у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, Положення про дистанційне навчання у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, наказів ректора

2 / Методи та форми контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота

здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, Р – реферат, аналітичне есе, УО – усне опитування тощо.

Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Тема 1. Вплив дихальних вправ на функціональний стан людини Класифікація дихальних вправ. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник. 3– те вид., переробл. Та доповн. К. : Олімпійська л-ра, 2010. 488 с. Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі. К. : Знання України, 2004. 196 с.	10
2	Тема 2. Види дихання та типи його порушень. Етапи навчання та тренування правильного дихання при виконанні вправ Звукова гімнастика. Спеціальні, методики дихальної гімнастики [Інтернет]. 2012 [цитовано 2013 Вер. 27]. Доступно: http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=4689 Методики дихальної гімнастики Olga-Kanovalova [Інтернет]. 2012 [цитовано 2013 Вер. 19]. Доступно : http://www.olgakanovalova.com/index.php/dikhalna-gimnastika?start=120	10
3	Тема 4. Методи дослідження системи дихання. Афанасьева О.В. Застосування індексу Кердо в практиці фізичного реабілітолога. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 4: 23-26. Дослідження функції дихання [Інтернет]. 2015 [цитовано 2015 Вер. 19]. Доступно: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html Івасик Н. Алгоритм реабілітаційного обстеження дітей з бронхолегеневими захворюваннями. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016; 4(54): 42-46.	10
4	Тема 5. Дихальна гімнастика Стрельникової, методика, показання, правила виконання. Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі. К. : Знання України, 2004. 196 с.	20
5.	Тема 6. Дихальна гімнастика Бутейко, особливості, складові, встановлення стадії захворювання Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник. 3– те вид., переробл. Та доповн. К. : Олімпійська л-ра, 2010. 488 с. Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі. К. : Знання України, 2004. 196 с.	20
6	Тема 7. Дихальна гімнастика йогів, особливості усвідомленого контролю за диханням, пранаяма йога. Арешина Ю. Особливості йогатерапії у фізичній реабілітації дітей, які страждають на рецидивний бронхіт. <i>Молода спортивна наука України. 36. наук, статей з галузі фіз. Виховання, спорту і</i>	20

	здоров'я людини. Львів. 2010; 6 (3), с. 11-16. Усатова І.А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. 56 с.	
7	Тема 8. Дихальна гімнастика Марини Корпан, особливості методики бодіфлекс і оксисайз.	20
	Разом	110

6. Політика оцінювання

Оцінювання знань здобувачів освіти з освітнього компонента «Дихальна гімнастика» здійснюється на основі результатів поточного контролю знань згідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки». Завдання поточного контролю – перевірка навчальних досягнень студентів. Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має за мету перевірку рівня підготовленості здобувачів освіти до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується в різних формах, зокрема опитування, захист проєктів, виступи на практичних заняттях, експрес-контроль, перевірка результатів виконання різноманітних індивідуальних науково-дослідних завдань, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем, тощо. Максимальний бал за кожен з форм роботи визначено у таблиці 2 силабуса освітнього компонента. Результат самостійної роботи здобувачів освіти оцінюється на практичних заняттях із відповідної теми. За активність на заняттях здобувач освіти може додатково отримати до 20 % максимального поточного бала, але при цьому сума поточних балів за семестр не повинна перевищувати, як правило, 100.

Залік викладач виставляє за результатами поточної роботи здобувача освіти без планування, проведення модульних контрольних робіт за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено силабусом ОК (оцінювання за шкалою від 0 до 100).

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи.

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

За рішенням кафедри студентам, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, в олімпіадах, конкурсах студентських наукових робіт й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю. Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія факультету.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності

поважних причин (наприклад, лікарняний). Повторне складання заліку допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації».

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Списування під час робіт, заліку заборонені (зокрема, з використанням мобільних девайсів). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти, міжнародне стажування) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком, в онлайн режимі (за погодженням із деканом факультету).

Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, курсовій роботі (проекту), контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) навчальної дисципліни. Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті, відбувається в семестрі, що передує семестру початку вивчення освітнього компонента, або першого місяця від початку семестру, враховуючи ймовірність непідтвердження здобувачем результатів такого навчання (ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки <https://vnu.edu.ua/uk/normativno-pravova-baza>).

V. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль знань здобувачів освіти з ОК «Дихальна гімнастика» здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки від 30.08.2023 р.

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час *поточного контролю* за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом освітнього компонента «Дихальна гімнастика» в діапазоні від 0 до 100 балів. Мінімальна позитивна кількість балів, як правило, – 60.

Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти набрав менше ніж 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку, як правило, – 100.

VI. Шкала оцінювання

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
7-10 балів	Оцінюється відповідь здобувача освіти, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4-6 балів	Оцінюється відповідь здобувача освіти, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
1-3 бали	Оцінюється відповідь здобувача освіти, який недостатньо повно володіє навчальним матеріалом, необґрунтовано його викладає, частково розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі істотні неточності та незначні помилки.
0 балів	Оцінюється відповідь здобувача освіти, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано

82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перекладання)

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна література

1. Арешина Ю. Особливості йогатерапії у фізичній реабілітації дітей, які страждають на рецидивний бронхіт. *Молода спортивна наука України. Зб. наук, статей з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2010; 6 (3), с. 11-16.*
2. Афанасьєва О.В. Застосування індексу Кердо в практиці фізичного реабілітолога // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 4: 23-26.
3. Дослідження функції дихання [Інтернет]. 2015. Доступно: <http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html>
4. Звукова гімнастика. Спеціальні, методики дихальної гімнастики [Інтернет]. 2012. Доступно: <http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=4689>
5. Івасик Н. Алгоритм реабілітаційного обстеження дітей з бронхо-легеневими захворюваннями. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016; 4(54): 42-46.
6. Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі. К. : Знання України, 2004. 196 с.
7. Методики дихальної гімнастики Olga-Kanovalova [Інтернет]. 2012. Доступно : <http://www.olgakanovalova.com/index.php/dikhalna-gimnastika?start=120>
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник. 3–те вид., переробл. та доповн. К. : Олімпійська л-ра, 2010. 488 с.
9. Усатова І.А. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2016. 56 с.

Додаткова література

2. Івасик Н. Підбір дихальних вправ для дітей при бронхо-легеневих захворюваннях відповідно до клінічної картини на момент втручання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук, праць. Вінниця, 2014; 18; 2, с. 313-317*
3. Івасик Н. Безапаратні методики дихальної гімнастики *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук, праць. Вінниця, 2014; 17, с. 670-676.*

Електронний ресурс

1. <http://kayiles.ru/page/dihajte-vilno>
2. <http://www.medpoisk.ru/cf/physio9.html>
3. <http://intranet.tdmu.edu.ua/data/cd/tuberkulez/html/Rozdil08/r08.html>
4. <http://lib.rus.ec/b/180845/read>
5. <http://health/familydoctor.ru/journal/index.php-id=32=637.htm>
6. <http://helpiks.org/1-126428.html>
7. www.eurolab.ua/restorative-medicine/3353/3357/27657