

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на функциональное  
состояние организма женщины во время беременности»**

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки бакалавриата

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Заочной формы обучения

Харламовой Светланы Андреевны

Научный руководитель

Старший преподаватель \_\_\_\_\_ Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой

доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2026 г.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН	4
1.1. Основные анатомофизиологические изменения в организме женщины в период беременности	4
1.2. Первый триместр и его особенности	5
1.3. Второй триместр и его особенности	6
1.4. Третий триместр и его особенности	6
1.5. Особенности психического и эмоционального состояния беременных женщин	7
1.6. Значение физических упражнений во время беременности и общие рекомендации	7
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ	9
2.1. Задачи исследования	9
2.2. Методы исследования	9
2.3. Организация и этапы исследования	9
2.4. Результаты исследования и их обсуждение	10
2.5. Методика проведения оздоровительной гимнастики с беременными женщинами	10
2.6. Оценка влияния оздоровительной гимнастики на организм беременных женщин	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	11
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	12

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена современной демографической ситуацией в России, требующей пристального внимания к вопросам здоровья матерей и детей. Здоровый образ жизни, включающий активные физические упражнения, является универсальным средством повышения работоспособности, замедления процессов старения и улучшения общего самочувствия. Одной из популярных и доступных форм оздоровительных тренировок является оздоровительная гимнастика, рекомендованная для всех возрастных групп, включая беременных женщин.

Беременность – это значимое событие в жизни каждой женщины, период, требующий особой подготовки организма. Здоровье будущего ребенка напрямую зависит от состояния здоровья матери. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные занятия оздоровительной гимнастикой во время беременности положительно влияют на женский организм, снижая риск осложнений как в период вынашивания, так и после родов, а также способствуют более быстрому восстановлению.

**Актуальность** данной темы заключается в том, что занятия оздоровительной гимнастикой с ранних сроков беременности благотворно влияют на женский организм, снижают процент осложнений во время беременности и после родов.

**Целью работы** является исследование эффективности влияния занятий оздоровительной гимнастикой на функциональное состояние организма женщин во время беременности.

**Объект исследования:** процесс занятий оздоровительной гимнастикой беременных женщин.

**Предмет исследования:** влияние занятий оздоровительной гимнастикой на функциональное состояние организма женщины во время беременности.

**Гипотеза исследования:** занятия оздоровительной гимнастикой с беременными женщинами положительно воздействуют на их состояние здоровья, обеспечивая наиболее быстрое его восстановление после родов.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

1. Изучить научную, научно-методическую и специальную литературу по данной проблеме.
2. Раскрыть сущность и специфику оздоровительной гимнастики.
3. Выявить эффективность влияния занятий оздоровительной гимнастикой на функциональное состояние организма женщин во время беременности.

**Методы исследования:**

- Анализ и обобщение научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Тестирование.
- Педагогический эксперимент.

Работа состоит из введения, основной части (две главы), заключения, списка использованной литературы и приложения. Во введении обосновывается актуальность проблемы, формулируются объект, предмет, цель и задачи исследования.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН**

В данной главе рассматриваются основные анатомофизиологические, психоэмоциональные изменения, происходящие в организме женщины в период беременности по триместрам. Особое внимание уделяется значению физических упражнений и общим рекомендациям по их выполнению.

### **1.1. Основные анатомофизиологические изменения в организме женщины в период беременности**

Беременность вызывает комплексные изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и опорно-двигательной системах. Сердечно-сосудистая система адаптируется к возросшим потребностям в кислороде: учащается пульс, увеличивается объем циркулирующей крови. Исследования показывают, что минутный объем крови может увеличиваться до 40%, а стенки артериальных сосудов достаточно эластичны, чтобы противостоять этому. Однако венозная система испытывает дополнительную нагрузку, что повышает риск венозной недостаточности.

Дыхательная система также претерпевает изменения: увеличивается минутный объем дыхания, диафрагма поднимается, изменяется форма грудной клетки, но жизненная емкость легких остается прежней.

Эндокринная система активно продуцирует гормоны, такие как прогестерон и эстроген, которые необходимы для поддержания беременности. С 5-го месяца беременности увеличивается выработка гормона релаксина, подготавливающего костно-связочный аппарат к родам. Это обуславливает повышенную гибкость, но также создает риск повреждений суставов и симфизита.

Пищеварительная система испытывает давление растущей матки, что может вызывать изжогу и запоры. Матка смещает внутренние органы, нарушается перистальтика кишечника. Для профилактики запоров и снижения нагрузки на вены малого таза рекомендуется употребление клетчатки.

Почки работают с повышенной нагрузкой, участвуя в регуляции артериального давления и выведении продуктов обмена. Важен соблюдение питьевого режима.

В опорно-двигательном аппарате отмечается размягчение связочного аппарата таза под действием релаксина, что ведет к увеличению подвижности. Под воздействием увеличивающейся массы тела и роста плода смещается центр тяжести, возрастает поясничный лордоз, увеличивается нагрузка на мышцы спины и шеи. Может возникнуть головная боль и боли в спине. Кости таза начинают расходиться, возрастает нагрузка на стопы.

Нервная система претерпевает циклические изменения: вначале преобладают процессы возбуждения, затем — торможения. Эмоциональная сфера беременных подвержена колебаниям: от возбуждения и радости до плаксивости, раздражительности и тревожности. Эти изменения могут быть вызваны гормональными перестройками, физическим дискомфортом и переживаниями, связанными с предстоящими родами.

## **1.2. Первый триместр и его особенности (1-14 неделя)**

Первый триместр беременности характеризуется высокой опасностью выкидыша. Физическая активность на этом этапе должна быть умеренной. Цель упражнений — оздоровительное влияние на организм, обучение правильному дыханию и адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам. Исключаются упражнения, повышающие внутрибрюшное давление, упражнения на пресс, а также движения с большими амплитудами. Рекомендуются простые упражнения на крупные мышечные группы,

укрепление мышц тазового дна, дыхательные упражнения. Требуется допуск врача.

### **1.3. Второй триместр и его особенности (15-27-я недели)**

Во втором триместре риск выкидыша снижается, женщина часто чувствует прилив сил. Однако нагрузки должны быть адекватными, так как все силы организма направлены на рост плода. Особенности этого периода: высокий уровень релаксина, риск повреждения суставов, возможный синдром пониженного давления в положении лежа на спине, изменения центра тяжести и осанки. Цель занятий: укрепление мышечного корсета, профилактика нарушений осанки, укрепление мышц тазового дна, профилактика отеков, стимуляция работы кишечника, увеличение гибкости. После 20-й недели исключаются упражнения лежа на спине. Предпочтение отдается упражнениям со средней амплитудой, с акцентом на ноги, грудное дыхание, подвижность позвоночника.

### **1.4. Третий триместр и его особенности (28-40/42-я недели)**

Третий триместр характеризуется стремительным ростом плода, возрастанием физической, эмоциональной и гормональной нагрузки. Возможны отеки, затруднение дыхания, повышенная утомляемость, сложности с концентрацией внимания. Цель занятий: профилактика отеков, стимуляция работы кишечника, подвижность тазобедренных суставов, профилактика плоскостопия, подготовка к родам. Упражнения выполняются в основном сидя, лежа на боку, стоя в упоре колени-ладони. Акцент делается на верхнюю часть тела, дыхательные упражнения. Исключаются упражнения с задержкой дыхания. При появлении необычных симптомов занятие прекращается.

## **1.5. Особенности психического и эмоционального состояния беременных женщин**

Психическое и эмоциональное состояние беременных женщин подвержено значительным колебаниям. Это обусловлено гормональными изменениями, физическим дискомфортом, тревогой о предстоящих переменах и роли материнства. В первый триместр возможны резкие перепады настроения. Во втором триместре, при уменьшении токсикоза, эмоциональное состояние может улучшиться. В третьем триместре, в связи с возрастающим дискомфортом и усталостью, негативные эмоции могут вернуться. Важно поддерживать позитивный настрой, заботиться о психическом благополучии, так как это непосредственно влияет на здоровье будущего ребенка.

## **1.6. Значение физических упражнений во время беременности и общие рекомендации**

Регулярные физические упражнения во время беременности (при отсутствии противопоказаний) имеют огромное значение. Они способствуют поддержанию мышечной и аэробной работоспособности, улучшают психоэмоциональное состояние, помогают контролировать вес, улучшают пищеварение, профилактируют отеки, варикозное расширение вен, бессонницу.

### **Общие рекомендации:**

- Частота сердечных сокращений не должна превышать 140 ударов в минуту.
- Необходимо поддерживать разговорный тест (возможность говорить без одышки).
- Исключить упражнения с подъемом тяжести, перегреванием, риском падения.
- После 20-й недели исключить упражнения лежа на спине.
- Избегать длительных статических нагрузок на одну ногу.

- Исключить упражнения, нагружающие прямые мышцы живота (скручивания, подъемы ног).
- При наличии специальных тренировок для беременных, не стоит ими пренебрегать.
- Плавание является прекрасным видом физической активности.

#### **Противопоказания:**

- **Относительные:** анемия, тахикардия, заболевания щитовидной железы, диабет, ожирение, заболевания органов дыхания, выраженные токсикозы.
- **Абсолютные:** гипертензия, привычный выкидыш, угроза прерывания беременности, кровотечения, выраженное варикозное расширение вен, предлежание плаценты.

#### **Выводы по главе:**

Анализ литературных источников подтверждает негативное влияние гиподинамии на течение беременности и родов. Разработанные комплексы физических упражнений в сочетании с правильным дыханием являются эффективным методом подготовки организма и психологической настройки женщины к родам, снижая риск осложнений и способствуя скорейшему восстановлению.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ**

### **2.1. Задачи исследования**

1. Сформировать и апробировать комплексы физических упражнений, способствующих улучшению физического и психоэмоционального состояния женщин во втором триместре беременности.
2. Оценить результативность разработанной методики оздоровительной гимнастики.

### **2.2. Методы исследования**

- Обзор и систематизация научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Контрольные испытания (тестирование), включая методику САН (самочувствие, активность, настроение) по И.П. Ильину.
- Педагогический эксперимент.
- Статистическая обработка полученных данных.

### **2.3. Организация и этапы исследования**

Исследование проводилось с января по апрель 2026 года на базе фитнес клуба. Участницы – 6 беременных женщин (22-40 лет) во втором триместре без противопоказаний.

- **Контрольная группа (КГ, n=3):** самостоятельные занятия дома.

- **Экспериментальная группа (ЭГ, n=3):** занятия под руководством инструктора с использованием специализированных комплексов упражнений, с дифференцированным подходом к нагрузке.

Далее в главе будут описаны организация и этапы исследования, собственно результаты эксперимента, разработанная методика и оценка ее влияния.

#### **2.4. Результаты исследования и их обсуждение**

В данном разделе будут представлены данные, полученные в ходе эксперимента, сравнение показателей между контрольной и экспериментальной группами (например, по методике САН, физическим показателям), их анализ и обсуждение.

#### **2.5. Методика проведения оздоровительной гимнастики с беременными женщинами**

Здесь будет подробно описан комплекс упражнений, разработанный для экспериментальной группы, включая разминку, основную часть (упражнения для различных групп мышц, дыхательные упражнения), заминку, с указанием количества повторений, подходов, интенсивности.

#### **2.6. Оценка влияния оздоровительной гимнастики на организм беременных женщин**

В этом разделе будет дана оценка эффективности предложенной методики на основе полученных экспериментальных данных, сделаны выводы о влиянии гимнастики на функциональное состояние женщин.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный обзор литературных источников подтверждает негативное влияние гиподинамии на течение беременности и родов. Дефицит движения повышает риск осложнений, таких как токсикозы, ослабление родовой деятельности и затягивание родового процесса.

Результаты исследования, основанного на педагогическом эксперименте с участием двух групп беременных женщин, продемонстрировали положительное влияние регулярных занятий оздоровительной гимнастикой на функциональное состояние организма. Разработанная методика, включающая комплекс физических упражнений, адаптированных к особенностям второго триместра беременности, способствовала улучшению физического и психоэмоционального состояния участниц экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Установлено, что грамотно подобранные физические упражнения являются эффективным методом поддержки здоровья беременных женщин, сочетающим физическую подготовку организма и психологическую настройку перед родами, что в свою очередь, способствует более быстрому и легкому восстановлению после родов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамченко В.В. О психологической готовности женщины к родам [Текст] / В.В. Абрамченко // Готовность организма к родам. - Л.: НИАГ им. Д.О. Отта, 1976.-С. 32-35.
2. Абрамченко В.В. Методика экспериментально-психологического исследования беременной женщины [Текст] /В.В. Абрамченко, Т.А. Немчин // Проблемы медицинской психологии. - Л.: НИАГ им. Д.О. Отта, 1976. - С. 5-7.
3. Белокрылов Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии: учебник/ Н. М. Белокрылов, Л. В. Шарова; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. -Пермь: ПГГПУ, 2015. -123 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 345 с.
5. Беспалова Т.А. Формы занятий физическими упражнениями, Учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта. – Саратов - 2019. – [Электронный ресурс] - URL: <https://clck.ru/M4FPr>
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 234 с.
7. Бубновский С.М. 50 незаменимых упражнений для здоровья. – М: Эксмо, 2015г. – 132 с.
8. Варфоломеева З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр./ З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта, 2015. - 47 с.
9. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров). – Москва – 2017 – [Электронный ресурс] – URL:<https://static.myshop.ru/product/pdf/208/2074665.pdf>
10. Вельтищев Ю.Е., Клембовская А.И. Теоретическая медицина и педиатрическая практика. Факторы формирования хронической патологии у детей. – М.: Просвещение, 2007. –С.65–76.
11. Восстановительная медицина: учебник/ Под ред. В. А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 304 с.
12. Гельниц Г. Виды лечения движением / Г. Гельниц, Г. Шульц-Вульф // Психогигиена обучающихся, 2019.- №4. - С. 186-208.
13. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки [Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585627>]: разделы теории физической культуры:

- учеб. пособие для студентов- бакалавров и магистров. - Воронеж: Элиста, 2017. -303 с.
14. Ганзен В.А. Систематика психических состояний человека [Текст] / В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко //Вестник ЛГУ. - 1991. - вып. 1. - С. 47-55.
  15. Герасимова Т.Г. Психологические новообразования и особенности эмоционально-волевой сферы женщины в период беременности [Текст] / Т.Г. Герасимова // Актуальные проблемы обучения и воспитания, вып. 2. - Иркутск: СИПЭиУ, 1999.-С. 108-112.
  16. Героева И.Б. Современные технологии восстановления функции опорно-двигательного аппарата// Медицина, физкультура, спорт: науч.-практ. конф. - Ижевск, 2010. - С. 32-34.
  17. Гельниц Г. Виды лечения движением/ Г. Гельниц, Г. Шульц-Вульф // Психогигиена обучающихся, 2019. - №4. - С. 186-208.
  18. Герасимова И.А. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры // Вопросы физиологии, 2016. - № 4. - С.50-63.
  19. Гренлюнд Э. Кинезиотерапия. Теория, методика, практика/ Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. - СПб.: Речь, 2017. – 219 с.
  20. Дмитриев В.С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию: Монография. – М: Изд–во ВНИИФК, 2001.– 240 с.
  21. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб, заведений. 2-е изд., стер. [Текст] / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
  22. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: Учебник для студентов медицинских вузов. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.: ил., табл.
  23. Дубровский В. И. Лечебный массаж. – М.: Издательство «мартин», 2018. – 447с.
  24. Жуков Е.К., Барбашова З.И., Федоров В.В. Влияние гипокинезии на функциональное состояние организма // Физиол. журнал М.: Медиа Сфера, 2003.– № 9. – С. 1240–1245.
  25. Жук И. А. Общая патология и тератология: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ И. А. Жук, Е. В. Карякина. - М: Издательский центр «Академия», 2014. - 176 с.
  26. Захаров Р.В. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры. – М.: Молодая гвардия, 2018. – 195 с.
  27. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств)/ Под общей ред.А.В. Карасёва. - М.: Лептос, 2014. – 187с.

28. Зотов В., Белов М. Введение в оздоровительную реабилитацию. – Киев.: Медикол, 2005. -181 с.
29. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В.А. Епифанов. М.: Медицина, 2016. 129 с.
30. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - 3-е изд. - М.: Медицина, 2011. - 592с.
31. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт, 2016. - 540с.
32. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния) / Е.П. Ильин. -М.: Просвещение, 1980. - 360 с.
33. Каптелин А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации – 3-е изд. - М.: Медицина, 2016. - 316с.
34. Коваленко Н.П. Психологические особенности и коррекция эмоциональных состояний женщины в период беременности и родов: Автореф. ... канд. психол. наук [Текст] / Н.П. Коваленко; РГПУ. - СПб., 1998. - 20 с.
35. Котешева И.А. Оздоровительная гимнастика при женских болезнях и беременности (Рекомендации специалиста). [Текст] / И.А. Котешева - М.: Эксмопресс, 2002. - 233 с.
36. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
37. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 478 с.
38. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004 – 184 с.
39. Костенок П.И. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта// Физиология человека, 2015. – № 6. – С. 65-73.
40. Кузьмичев С.А. Анатомия и физиология человека: практикум. – Тольятти: ТГУ, 2018. – 107 с.
41. Лечебная физическая культура: Справочник/ Под ред. проф. В.А.Епифанова. – 2–е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2016. - 592 с.
42. Лечебная физическая культура: учебное пособие/ Под ред. В. А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 568 с.
43. Лгунов С.А. Физкультура во время беременности и послеродовом периоде [Текст] / С.А. Лгунов. - Л.: Медгиз, 1959. - 46 с.
44. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно сосудистой и дыхательной системы. – Санкт- Петербург – 2015 – [Электронный ресурс] – URL: <https://clck.ru/TACBG>

45. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена. – Санкт-Петербург – 2016 – [Электронный ресурс] – URL: <https://clck.ru/TACBN>
46. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 4-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 416с.
47. Машков А.В. Основы лечебной физической культуры / А.В. Машков. М.: Наука, 2017. 146 с.
48. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.Менхин, А.В.Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 384 с.
49. Милюкова И.В. Лечебная физкультура: новейший справочник. - М.: Эксмо, 2013. - 198 с.
50. Налобина А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО/ А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 507с.
51. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения [Текст] / Т.А. Немчин.-Л.: ЛГУ, 1983.-167 с.
52. Популярная медицинская энциклопедия/ Под ред. Б.В.Петровского. – М.: Советская энциклопедия, 1987. – 704с.
53. Пурисов И.А. Здоровая спина. Опорно-двигательный аппарат. – Спб.: Амфора. ТИД Амфора, 2014. – 62 с.
54. Постникова В.М. Общая методика применения физических упражнений в лечебной физкультуре. - М.: Физкультура и спорт, 2017.- 394 с.
55. Подрезов И.Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И.Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. С. 106-109.
56. Попов С.Н., Жданов А.С., Сафонова О.А. Физическая культура и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. – Санкт-Петербург – 2016 – [Электронный ресурс] – URL: <https://clck.ru/TATeg>
57. Рудницкая Л.М. Кинезиотерапия суставов и позвоночника. – СПб.: Питер, 2017. - 192 с.
58. Сапего А.В. Физическая реабилитация: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников. - Электрон. дан. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 210 с.
59. Стельмашенок В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие.- Минск: РИПО, 2015. - 328с.

60. Савина А.М. Психологические и педагогические средства профилактики травм при занятиях физической культурой и спортом / А.М. Савина, К.А. Рямова // Психология и педагогика в современном мире: вызовы и решения: материалы Международная научно-практическая конференция. М.: Московский научный центр психологии и педагогики. 2016. С. 110-114.
61. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры.-2-е изд. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 169с.
62. Сильченко О.Б. Исследование особенностей влияния специально направленных физических упражнений на психическую устойчивость к стрессу подростков: Автореф дис. канд. пед. наук [Текст] / О.Б. Сильченко; КГИФК. -Киев, 1979.-20 с.
63. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст] / Ю.Е. Сосновикова. - Горький: ГПИ, 1975. - 118 с.
64. Соколов А. В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма / А.В. Соколов, Р.Е. Калинин, А.В. Стома. - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2015. - 176 с.
65. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник., изд. 2-е, испр. и доп.- М.: Олимпия Пресс, 2015.- 528с.
66. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/ Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд. - М.: Спорт, 2016.–448 с.
67. Улащик В.С. Лечебная физическая культура / В.С. Улащик. М.: Книжный дом, 2018. 640 с.
68. Физическая реабилитация: Учебное пособие для академий и институтов физической культуры/ Под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. - Ростов- на-Дону: «Феникс», 2018.- 618с.
69. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник. – Ростов/нД.: Феникс, 2016. – 150 с.
70. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие/ О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева – Иркутск: ИГМУ, 2017. – 24 с.
71. Янгулова Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений - Ростов н/Д: Феникс, 2010–175с.

