

ББК Ч546я7

С13

**Рецензенты:**

кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Липецкого филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Липецкий филиал РАНХиГС г. Липецк);

Чеботарев А.В, канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, директор института физической культуры и спорта Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семенова-Тян-Шанского.

**Саввина, Н.П.**

С13 Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Н.П. Саввина, Л.В. Кострикин, А.В. Волокитин. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2023. – 49 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-00175-214-1

В учебном пособии рассмотрены вопросы теоретического и практического материала по самостоятельным занятиям студентов с различными заболеваниями. Представлены комплексы упражнений с учетом показаний и противопоказаний к занятиям физическим упражнениями, перечислены факторы, способствующие возникновению или обострению заболеваний.

Пособие посвящено специфике самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы. Назначение данного материала состоит в том, чтобы убедить студентов в необходимости дополнительных самостоятельных занятий и помочь подобрать примерный комплекс упражнений, соответствующих имеющемуся заболеванию.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов специальной медицинской группы очной и заочной форм обучения направлений подготовки бакалавриата, магистратуры и факультета СПО, а также для преподавателей физического воспитания, работающих в этих группах.

Библиогр.: 12 назв.

ББК Ч546я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ.

ISBN 978-5-00175-214-1

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный

технический университет», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Организационные и методические аспекты физического воспитания специальной медицинской группы.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС).....</b>	<b>10</b>
2.1. Гипертоническая болезнь.....	10
2.2. Артериальная гипотензия (гипотания).....	14
<b>3. Заболевания органов дыхания.....</b>	<b>17</b>
3.1. Бронхит.....	18
3.2. Бронхиальная астма.....	21
<b>4. Заболевания органов пищеварения.....</b>	<b>23</b>
4.1. Гастрит.....	24
4.2. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	26
4.3. Дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП).....	30
<b>5. Заболевания опорно-двигательного аппарата.....</b>	<b>32</b>
5.1. Сколиоз.....	33
5.2. Остеохондроз позвоночника.....	35
5.3. Шейный остеохондроз.....	39
5.4. Грудной остеохондроз.....	41
5.5. Поясничный остеохондроз.....	43
<b>Заключение.....</b>	<b>46</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>47</b>