

№ 2386

Г.А. Зайцева
Р.М. Носова

Нарушение опорно-двигательного аппарата у студентов и его коррекция средствами физической культуры

Учебно-методическое пособие

№ 2386

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСиС»

Кафедра физической культуры и здоровья

Г.А. Зайцева

Р.М. Носова

Нарушение опорно-двигательного аппарата у студентов и его коррекция средствами физической культуры

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано редакционно-издательским советом университета



Москва 2014

УДК 796
3-17

Рецензент
д-р пед. наук, проф. *В.И. Филимонов* (МГГРУ)

Зайцева, Г.А.

3-17 Нарушение опорно-двигательного аппарата у студентов и его коррекция средствами физической культуры : учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева, Р.М. Носова. – М. : Изд. Дом МИСиС, 2014. – 41 с.
ISBN 978-5-87623-792-7

Учебно-методическое пособие содержит обширный материал по профилактике и оздоровлению студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.
Предназначено для студентов всех специальностей.

УДК 796

ISBN 978-5-87623-792-7

© Г.А. Зайцева,
Р.М. Носова, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 4 |
| 1. Общая характеристика физического состояния студентов специальной медицинской группы | 7 |
| 1.1. Заболеваемость студентов специальной медицинской группы | 7 |
| 1.2. Уровень физического состояния студентов специальной медицинской группы | 10 |
| 2. Организация и методика проведения занятий в специальном отделении | 11 |
| 3. Методы оценки и коррекции осанки | 14 |
| 3.1. Понятие осанки, виды осанок | 14 |
| 3.2. Методика выполнения коррекционных упражнений | 17 |
| 3.3. Упражнения для профилактики и ликвидации нарушений осанки | 18 |
| 3.4. Профилактика плоскостопия | 20 |
| 3.5. Упражнения для ликвидации и профилактики болей в области шеи и надплечий | 20 |
| 3.6. Упражнения для ликвидации и профилактики болей в межлопаточной области и по линии остистых отростков грудных позвонков | 22 |
| 3.7. Упражнения для ликвидации и профилактики болей в области ягодиц и крестца | 23 |
| 3.8. Упражнения при болях в пояснице | 26 |
| Заключение | 27 |
| Контрольные вопросы | 28 |
| Библиографический список | 29 |
| Приложение 1. Комплекс упражнений для исправления круглой и сутулой спины | 31 |
| Приложение 2. Комплекс упражнений с амортизатором для исправления крыловидных лопаток | 34 |
| Приложение 3. Комплекс упражнений для исправления плоской спины | 35 |
| Приложение 4. Комплекс упражнений при асимметричной осанке | 36 |
| Приложение 5. Комплекс упражнений при сколиозе позвоночника | 37 |
| Приложение 6. Примерный комплекс лечебной гимнастики при нарушениях осанки | 38 |
| Приложение 7. Упражнения при плоскостопии | 39 |