

УДК 7967012.68
ББК 75.4
С17

Издание доступно в электронном виде на портале *ebooks.bmstu.ru*
по адресу: <http://ebooks.bmstu.press/catalog/242/book1792.html>

Факультет «Физкультурно-оздоровительный»
Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Редакционно-издательским советом
МГТУ им. Н.Э. Баумана в качестве учебно-методического пособия*

Авторы:

*Л.В. Авдеева, Е.А. Васильева, Е.В. Жирнова, Н.А. Захарова, Т.А. Кохан,
Н.С. Лазутина, Ю.О. Лыкин, Т.В. Масберг, Е.И. Михайлюк, А.Ю. Нечаева,
К.В. Прокофьева, Л.М. Ртищева*

С17 Самостоятельные занятия ЛФК для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Методические рекомендации к выполнению упражнений / [Л. В. Авдеева и др.]; сост. Е. И. Михайлюк. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2018. — 65, [3] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-4873-9

Предложены комплексы упражнений для самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы. Приведено краткое описание широко распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Даны рекомендации к выполнению упражнений при сложных случаях заболеваний.

Для преподавателей высших, средних специальных и начальных профессиональных учебных заведений, инструкторов ЛФК.

УДК 7967012.68
ББК 75.4

ISBN 978-5-7038-4873-9

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2018
© Оформление. Издательство
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2018

Оглавление

Предисловие.....	3
1. Самостоятельные занятия при кифосколиозе	4
1.1. Описание заболевания	4
1.2. Рекомендации по физическим нагрузкам	6
1.3. Комплексы упражнений	6
1.3.1. Укрепление мышц ног и спины	6
1.3.2. Укрепление мышц рук и спины	12
1.3.3. Укрепление брюшного пресса.....	13
2. Самостоятельные занятия при заболеваниях поясничного отдела позвоночника	15
2.1. Описание заболеваний	15
2.2. Рекомендации по физическим нагрузкам	17
2.3. Комплексы упражнений	18
2.3.1. Укрепление мышц поясницы	18
2.3.2. Развитие гибкости мышц поясницы.....	22
3. Самостоятельные занятия при деформирующем артрозе	26
3.1. Описание заболевания	26
3.2. Рекомендации по физическим нагрузкам	28
3.3. Комплексы упражнений	29
3.3.1. Упражнения при коксартрозе	29
3.3.2. Упражнения при гонартрозе	32
4. Самостоятельные занятия при протрузиях и грыжах поясничного отдела позвоночника	35
4.1. Описание заболеваний	35
4.2. Рекомендации по физическим нагрузкам	36
4.3. Комплекс упражнений	37
5. Самостоятельные занятия для восстановления после травм коленного сустава (мениска).....	42
5.1. Строение коленного сустава	42
5.2. Травмы коленного сустава.....	43
5.3. Рекомендации по физическим нагрузкам	44
5.4. Комплексы упражнений	45

5.4.1. Укрепление мышц стопы.....	45
5.4.2. Укрепление мышц бедра	45
6. Самостоятельные занятия при артрите	48
6.1. Описание заболевания	48
6.2. Рекомендации по физическим нагрузкам	49
6.3. Комплексы упражнений	49
6.3.1. Укрепление плечевого сустава	49
6.3.2. Упражнения для плечевого сустава с отягощением	50
6.3.3. Укрепление суставов с помощью резиновых петель	50
7. Самостоятельные занятия для укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног	51
7.1. Виды упражнений	51
7.2. Комплекс упражнений.....	52
8. Самостоятельные занятия оздоровительным плаванием	58
8.1. Влияние плавания на организм человека.....	58
8.2. Рекомендации по физическим нагрузкам.....	59
Заключение	62
Литература	63