

**Лечебная физическая культура
в профилактике и лечении заболеваний
опорно-двигательного аппарата**



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
Кафедра физического воспитания и спорта

Лечебная физическая культура в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета для студентов
всех специальностей*

Ярославль 2008

УДК 615.825
ББК Р 354.1я73
Л 33

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2008 года*

Рецензент
кафедра физического воспитания и спорта
Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова

Составители:
И.П. Зайцева, О.Н. Зайцев, А.В. Буриков

**Л 33 Лечебная физическая культура в профилактике и лечении
заболеваний опорно-двигательного аппарата: метод. указания**
/ И.П. Зайцева, О.Н. Зайцев, А.В. Буриков; Яросл. гос. ун-т. – Яро-
славль : ЯрГУ, 2008. – 39 с.

Методические указания содержат рекомендации для студентов специальной медицинской группы высших и средних учебных заведений по организации проведения уроков и самостоятельных занятий с целью профилактики и лечения различных видов остеохондроза. Представлены упражнения, позволяющие включать их как в поурочную систему физического воспитания, так и в индивидуальный повседневный режим двигательной активности учащейся молодежи.

Предназначены для студентов всех специальностей (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 615.825
ББК Р 354.1я73

© Ярославский государственный университет
им. П.Г. Демидова, 2008

Оглавление

1. Уникальное творение природы: позвоночник	4
1.1. <i>Строение позвоночника</i>	4
1.2. <i>Отделы позвоночника</i>	6
1.3. <i>Остеохондроз</i>	8
2. Виды остеохондроза	10
2.1. <i>Остеохондроз шейного отдела позвоночника.....</i>	10
2.2. <i>Остеохондроз грудного отдела позвоночника.....</i>	11
2.3. <i>Остеохондроз поясничного отдела позвоночника.....</i>	12
3. Лечебная гимнастика и рекомендации по предупреждению периодов обострения болезни.....	13
3.1. <i>Гимнастика для шейного отдела позвоночника</i>	14
3.2. <i>Советы по предупреждению обострений при болезнях шейного отдела позвоночника</i>	16
3.3. <i>Гимнастика для грудного отдела позвоночника</i>	17
3.4. <i>Гимнастика для поясничного отдела позвоночника.....</i>	20
4. Физические упражнения прикладного характера	25
4.1. <i>Подвижные игры.....</i>	26
4.2. <i>Тренировки в бассейне.....</i>	28
4.3. <i>Оздоровительный бег.....</i>	29
4.4. <i>Ходьба на лыжах.....</i>	30
4.5. <i>Как правильно сидеть</i>	31
4.6. <i>Как правильно стоять.....</i>	32
4.7. <i>Как правильно лежать</i>	33
4.8. <i>Как правильно поднимать и перемещать тяжести.....</i>	34
Литература.....	37