

УДК 612.7:796.894 (075.8)
ББК 75.6 Я 73
Ч46

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева*

Рецензенты:

Н. С. Русейкин, канд. мед. наук, проф., зав. кафедрой нормальной физиологии
Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарева;
Г. В. Пожарова, канд. биол. наук, доцент кафедры биологии и спортивной
медицины Мордовского государственного педагогического института
им. М. Е. Евсевьева

Черепяхин, Д. А.

Ч46 Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
средствами атлетической гимнастики : учебное пособие /
Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. –
Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 92 с.
ISBN 978-5-4499-0149-1

В учебном пособии освещаются вопросы организации и методики проведения учебных занятий по физическому воспитанию со студентами вузов, зачисленными в подготовительную и специальную медицинскую группы. Приводятся специальные комплексы физических упражнений для студентов с отклонениями в опорно-двигательном аппарате.

Учебное пособие предназначено для студентов педагогического института всех специальностей.

УДК 612.7:796.894 (075.8)
ББК 75.6 Я 73

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ СРЕДЫ НА КОНСТИТУЦИЮ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА.....	5
1.1 Процесс эволюции и конституция человека.....	5
1.2 История изучения влияния факторов среды на человека.....	10
1.3 Региональные экологические факторы в Республике Мордовия	12
1.4 Региональные конституциональные особенности девушек	15
1.5 Изменения скелета под воздействием внешних факторов.....	18
Глава 2. ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	33
2.1 Нарушения осанки.....	33
2.1.1 Виды нарушений осанки.....	34
2.1.2 Профилактика нарушений осанки.....	35
2.2 Сколиоз.....	38
2.2.1 Определение понятия сколиоз.....	38
2.2.2 Классификация сколиозов.....	38
2.2.3 Профилактика сколиоза.....	40
2.2.4 Упражнения при сколиозе.....	42
2.3 Остеохондроз.....	48
2.3.1 Определение понятия остеохондроз.....	48
2.3.2 Упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника.....	49
2.3.3 Упражнения для профилактики остеохондроза грудного отдела позвоночника.....	50
2.3.4 Упражнения для профилактики остеохондроза поясничного отдела позвоночника.....	51
2.4. Остеопороз.....	54
2.4.1 Определение понятия остеопороз.....	54
2.4.2 Упражнения при остеопорозе.....	55
2.5 Плоскостопие.....	57
2.5.1 Определение понятия плоскостопие.....	57
2.5.2 Виды плоскостопия.....	60
2.5.3 Профилактика плоскостопия.....	61
2.5.4 Упражнения для коррекции плоскостопия.....	62
2.6 Артриты.....	63
2.6.1 Определение понятия артрит.....	63
2.6.2 Упражнения при болях в лучезапястном и локтевом суставах рук.....	64
2.6.3 Упражнения при болях в коленном суставе.....	66
2.6.4 Упражнения при болях в тазобедренном суставе.....	66
Глава 3. РЕАБИЛИТАЦИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	68
3.1 Повреждения опорно-двигательного аппарата.....	69
3.2 Реабилитация опорно-двигательного аппарата при растяжениях.....	71
3.3. Реабилитация опорно-двигательного аппарата после вывихов.....	74
3.4. Реабилитация опорно-двигательного аппарата после переломов.....	76
3.5 Особенности контроля физического развития студентов, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.....	77
Заключение.....	79
Приложения.....	80
Литература.....	90