

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕХАНИКИ И ОПТИКИ**

Кафедра физического воспитания и валеологии



ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВУЗОВ

**А.И.Суханов, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин,
С.А. Григорьев**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
НАРУШЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА**

Учебное пособие



Санкт-Петербург

2009

Суханов А.И., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н., Григорьев С.А.

Физкультурно-оздоровительные коррекции физического состояния студентов при функциональных нарушениях позвоночника / Учебное пособие. – СПб: СПбГУИТМО, 2009. – 92 с.

В пособии проведен педагогический анализ научных теорий и концепций причин возникновения и развития функциональных нарушений позвоночника при остеохондрозе. Изложены физиологические механизмы и природа болевых ощущений при функциональных нарушениях позвоночника. Исследованы роль мышц спины и брюшного пресса в коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника. Определены основные направления применения физкультурно-оздоровительных комплексов при различных синдромах остеохондроза позвоночника у студентов.

Пособие рекомендовано для студентов основных и подготовительных групп всех факультетов.

Рекомендовано к печати учебным советом Гуманитарного факультета, протокол № 4 от 18 ноября 2009 года.



СПбГУ ИТМО стал победителем конкурса инновационных образовательных программ вузов России на 2007-2008 годы и успешно реализовал инновационную образовательную программу «Инновационная система подготовки специалистов нового поколения в области информационных и оптических технологий», что позволило выйти на качественно новый уровень подготовки выпускников и удовлетворять возрастающий спрос на специалистов в информационной, оптической и других высокотехнологичных отраслях науки. Реализация этой программы создала основу формирования программы дальнейшего развития вуза до 2015 года, включая внедрение современной модели образования.

©Санкт-Петербургский государственный университет информационных технологий, механики и оптики, 2009

© Авторы, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Педагогический анализ научных теорий и концепций возникновения и развития функциональных нарушений позвоночника при остеохондрозе	7
Глава 2. Физиологические механизмы и природа болевых ощущений при функциональных нарушениях позвоночника	17
Глава 3. Коррекция физического состояния человека при функциональных нарушениях позвоночника как педагогическая проблема.....	36
Глава 4. Комплексные оздоровительные коррекции физического состояния студентов с мышечными блокадами позвоночных сегментов	49
Глава 5. Характеристика мышечных блокад позвоночника и принципы использования комплексных физкультурно-оздоровительных воздействий для их профилактики и коррекции у студентов.....	54
Глава 6. Роль мышц спины и брюшного пресса в коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника	75
Глава 7. Основные направления применения физкультурно-оздоровительных комплексов при различных синдромах остеохондроза позвоночника у студентов	83
ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	82