

**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