

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА I. ИНВОЛЮЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА	10
1.1. Старение человеческой популяции.....	10
1.2. Возрастные функциональные изменения.....	11
1.3. Качество жизни людей среднего и пожилого возраста	18
1.4. Влияние физических упражнений на процессы инволюции.....	19
ГЛАВА II. ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА	23
2.1. Теория остеохондроза позвоночника	23
2.2. Развитие заболевания.....	27
2.3. Теория мышечных блокад межпозвонковых дисков	47
2.4. Связь позвоночника с системами организма	51
ГЛАВА III. КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА 55	
3.1. Постельный режим	55
3.2. Физиотерапия.....	56
3.3. Лечение механическими воздействиями.....	66
3.4. Лечебная физическая культура	81
ГЛАВА IV. ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА	90
4.1. Оздоровительная физическая культура.....	90
4.2. Физкультурные технологии.....	93
4.3. Саногенетические механизмы при остеохондрозе позвоночника	100
4.4. Основное средство профилактики остеохондроза позвоночника.....	103
4.5. Оздоровительные методики при остеохондрозе позвоночника.....	106
ГЛАВА V. ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА	118
5.1. Анатомо-физиологический анализ атлетических упражнений.....	118
5.2. Упражнения для коротких глубоких мышц спины	160
5.3. Тренировочное устройство для выполнения упражнений с внешним сопротивлением в положении лежа.....	167
5.4. Способ увеличения мышечной массы и силовых качеств	174
5.5. Интенсивность тренировочной нагрузки	177
ГЛАВА VI. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	179
6.1. Цель и задачи спортивно-оздоровительной технологии	179
6.2. Методика купирования дорсалгии.....	181
ГЛАВА VII. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ ПРОЦЕССАХ В ПОЗВОНОЧНИКЕ 198	
7.1. Особенности воздействия спортивно-оздоровительной технологии атлетической направленности и системы Уайдера на лиц среднего и пожилого возраста	198
7.2. Особенности воздействия спортивно-оздоровительной технологии атлетической направленности на лиц среднего и пожилого возраста	253
7.3. Особенности воздействия системы Уайдера на лиц среднего и пожилого возраста.....	256
7.4. Эффективность применения спортивно-оздоровительной технологии атлетической направленности и системы Уайдера лицами разного возраста.....	258
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	268
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	287