

УДК 796.01:61 (07)
ББК 3-38

Рекомендовано к изданию Экспертно-методическим Советом
Института Научно-педагогического образования
Протокол № 7 от 13 мая 2024

Авторы:

Захарьева Наталья Николаевна, академик РАЕ, доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры физиологии ИНПО РУС «ГЦОЛИФК».

Плахов Николай Николаевич, доктор медицинских наук, профессор кафедры гигиены Военно –медицинской академии им. С.М.Кирова.

Рецензенты:

Богданова Т.Б. - к.б.н, доцент, доцент кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК». ИНПО РУС «ГЦОЛИФК».

Сафоничева О.Г. - д. м. н., профессор кафедры медицинской реабилитации и спортивной медицины Института Клинической медицины ФГАОУ ВО Первый Московский Государственный Медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России

Захарьева Н.Н., Плахов Н.Н.

Двигательная реабилитация психогенной нейровегетативной дисфункции спортсменов с миофасциальным болевым синдромом : учебно-метод. пособие /Захарьева Н.Н., Плахов Н.Н. – М.- «ИКЦ Колос-с». - 2024.- 132 с.

ISBN 978-5-00129-421-4

Учебно-методическое пособие предназначено для магистрантов обучающихся по направлению 49.04.01 «Физическая культура», аспирантов и преподавателей ИНПО РГУФКСМиТ и спортивных вузов России.

УДК 796.01:61 (07)
ББК 3-38
Захарьева Н.Н., Плахов Н.Н., 2024

ISBN 978-5-00129-421-4

Содержание

Список сокращений и условных обозначений.....	4
Введение.....	6
1. Современные представления о физиологическом механизме мышечного сокращения.....	10
2. Психогенная нейровегетативная дисфункция.....	50
3. Миофасциальный болевой синдром и особенности его формирования у спортсменов.....	55
3.1. Понятие, причины, механизмы развития и признаки миофасциального болевого синдрома.....	55
3.2. Особенности формирования миофасциального болевого синдрома у спортсменов.....	61
4. Методики реабилитации спортсменов с миофасциальным болевым синдромом.....	65
4.1. Самовытяжение позвоночника.....	70
4.2. Банные процедуры.....	82
4.2.1. Противопоказания к применению банных процедур.....	95
4.2.2. Методика проведения банных оздоровительных процедур.....	97
4.2.3. Цели парения в русской бане.....	100
4.2.4. Содержание процесса парения.....	101
4.2.5. Технология парения в русской бане.....	106
4.2.6. Применение русской бани для реабилитации.....	113
4.3. Миофасциальный релиз.....	115
Заключение.....	124
Литература.....	125