

ББК Ч569.14я7

П173

**Рецензенты:**

каф. теории и методики физической культуры Липецкого государственного педагогического университета, зав. каф., канд. пед. наук, доц. А.В. Вишняков  
Зайцев О.И., доц. каф. гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
Липецкого филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

**Папина И.В.**

П173 Дыхательная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / И.В. Папина. – Липецк: Изд-во Липецкого Государственного технического университета, 2017 – 65 с.

ISBN 978-5-88247-856-7

В учебном пособии рассмотрены вопросы, связанные с особенностями дыхания человека. Представлены упражнения для нормализации работы органов дыхания, поддержания хорошего уровня жизнедеятельности, дан ряд методических рекомендаций по использованию дыхательных упражнений.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов всех специальностей дневной и заочной форм обучения, а также для преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах.

Табл. 11      Иллюстраций 43      Библиографический список 9 назв.

ББК Ч569.14я7

Печатается по решению Редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN 978-5-88247-856-7

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
технический университет», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

1. История возникновения гимнастики.....	4
2. Понятие дыхания и его составляющие.....	5
Показатели дыхания.....	9
Оценка дыхания.....	17
Преимущества дыхания через нос.....	20
Дыхание на морозе.....	22
Частота и глубина дыхания.....	23
Задержка дыхания.....	25
3. Дыхательные упражнения.....	26
4. Дыхательная гимнастика.....	30
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.....	30
Дыхательная гимнастика бодифлекс.....	34
Дыхательная гимнастика цигун (Тай-цзи).....	41
Дыхательная гимнастика ушу.....	46
5. Системы дыхания.....	49
Дыхательная система йогов .....	49
Дыхательная система И.П. Мюллера.....	52
Система трехфазного дыхания Л. Кофлера.....	56
6. Методы дыхания.....	61
Дыхание по методу К.П. Бутейко.....	61
Дыхание по методу Ю.Г. Вилунаса.....	63
Библиографический список.....	65