

ББК 75.6
Д91

Рекомендовано УМК ГТПИ
Протокол № 1 от 31.03.2010

Дыхательная гимнастика на занятиях физической культурой в вузе: Учебно-методическое пособие для студентов специальной медицинской группы и преподавателей физического воспитания. – Глазов: Глазов. гос. пед. ин-т, 2010. – 52 с.

Авторы-составители: *В.И. Белова, Р.С. Наговицын*

Рецензент: д-р биол. наук, профессор *С.Е. Жуйкова*

Пособие соответствует государственному образовательному стандарту дисциплины «Физическая культура».

Рассмотрены принципы организации, формы и методы проведения учебных занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы в высшем учебном заведении. Представлен комплекс упражнений дыхательной гимнастики «Бодифлекс» для развития функциональных и физических возможностей занимающихся, даны рекомендации для самостоятельных занятий студентов специального учебного отделения.

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей кафедр физического воспитания и студентов высших учебных заведений.

© Белова В.И., Наговицын Р.С., 2010
© Глазовский государственный педагогический институт, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| От авторов | 4 |
| Предисловие | 6 |
| Глава I. История развития оздоровительной дыхательной гимнастики | |
| Системы дыхательной гимнастики с древних времен до XIX века | 8 |
| Распространение дыхательной гимнастики в период с XIX века до наших дней | 13 |
| Глава II. Система дыхательной гимнастики «Бодифлекс» на занятиях физической культурой | |
| Влияние занятий дыхательной гимнастикой на организм человека | 16 |
| Основные рекомендации по выполнению программы для обучающихся по системе дыхательной гимнастики «Бодифлекс» | 17 |
| Техника дыхания по системе «Бодифлекс» | 18 |
| Комплекс упражнений дыхательной системы «Бодифлекс» | 21 |
| Упражнения на восстановление | 36 |
| Глава III. Опыттно-экспериментальная работа для определения функциональных и физических возможностей студентов специальной медицинской группы и оценки эффективности содержания и методики занятий | 38 |
| Заключение | 45 |
| Список литературы | 46 |