

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