

УДК 796
ББК 75.7
П12

Издание доступно в электронном виде по адресу
<https://bmstu.press/catalog/item/6762>

Факультет «Физкультурно-оздоровительный»
Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Научно-методическим советом
МГТУ им. Н.Э. Баумана в качестве учебно-методического пособия*

- Павлова, А. В.**
П12 Методические рекомендации по применению средств дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / А. В. Павлова, Е. В. Жирнова. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. — 48, [4] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-5396-2

Дано общее представление о строении и функциях дыхательной системы, рассмотрены общие принципы дыхательной гимнастики, показания и противопоказания к выполнению комплексов дыхательной гимнастики. Упражнения сопровождаются наглядными фотоматериалами и указаниями для правильного выполнения, что позволит студентам использовать различные комплексы дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.

Для студентов основной и подготовительной медицинской группы, преподавателей высших, средних специальных учебных заведений, инструкторов лечебной физкультуры.

УДК 796
ББК 75.7



Уважаемые читатели! Пожелания, предложения, а также сообщения о замеченных опечатках и неточностях Издательство просит направлять по электронной почте: info@baumanpress.ru

ISBN 978-5-7038-5396-2

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2020
© Оформление. Издательство
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2020

Оглавление

Предисловие	3
1. Анатомия и физиология органов дыхательной системы	4
2. Методики дыхательной гимнастики	6
2.1. Общие принципы и правила дыхательных упражнений	6
2.2. Показания и противопоказания	6
2.3. Система трехфазного дыхания	7
История возникновения системы трехфазного дыхания	7
Воздействие системы на организм человека	8
2.4. Методика и техника выполнения трехфазного дыхания	9
Методика выполнения	12
Расслабление мышц	14
Резонирование звуков	17
3. Комплексы дыхательной гимнастики	22
3.1. Подготовительные упражнения	22
3.2. Специальный дренажный комплекс	22
3.3. Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике	24
3.4. Комплекс упражнений при слабой физической подготовке	30
3.5. Комплекс упражнений при хорошей физической подготовке	37
3.6. Дыхание по пульсу	44
3.7. Упражнения для профилактики заболеваний органов дыхания	45
Дыхательная гимнастика № 1	45
Дыхательная гимнастика № 2	47
Дыхательная гимнастика № 3	48
Литература	50