

Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений

В странах молодой культуры формируются современные оздоровительные системы, которые позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода. К современным популярным оздоровительным системам физических упражнений относятся: шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика.

Шейпинг представляет собой комплекс ритмичных упражнений и правильного здорового питания, которые направлены на то, чтобы скорректировать фигуру и повысить тонус мышц.

Аэробика является разновидностью физической тренировки, в которой специальные движения делаются под ритмичную музыку, данная музыка позволяет следить за ритмом выполняющихся движений. Благодаря занятиям аэробикой улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также укрепляется опорно-двигательный аппарат, т.е. его костная система.



Стретчинг является спортивной гимнастикой, реализуемой в форме комплекса упражнений, которые способствуют растяжке мышц и связок тела. Данный вид оздоровительной системы используют в качестве разминки, для профилактики остеопороза и гипокинезии, а также лечения различных заболеваний. Стретчинг оказывает положительное влияние на центральную и периферическую нервные системы и благодаря нему активизируются обменные процессы.

Пилатес также является довольно популярным комплексом статических упражнений, которые направлены на то, чтобы развить гибкость и подвижность в сочетании с правильным дыханием и поддержании тела в равновесии. Его основной задачей выступает взаимодействие всех мышечных групп, сухожилий и связок, что способствует увеличению эластичности связок, укреплению мышечной ткани организма и поднятию настроения. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую, иммунную и лимфатическую системы.





Ритмическая гимнастика представляет собой разновидность гимнастики оздоровительной направленности, ее важный элемент – это музыкальное сопровождение. В нее обычно включают движения отдельными частями тела, махи руками и ногами, сгибания и разгибания, повороты и вращения, бег, ходьба, прыжки, подскоки, танцевальные элементы [5]. Благодаря занятиям ритмической гимнастики улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляются мышцы, нормализуется осанка и восстанавливается координация движений. У человека вырабатываются силовые качества и выносливость, а также улучшается подвижность суставов.

В настоящее время в оздоровительной физической культуре широкое применение получили различные тренажеры и тренажерные устройства, которые помогают избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость.

Все большую популярность завоевывают беговые дорожки. В первую очередь это связано с тем, что в больших городах загазованность воздуха настолько велика, что вреда от бега на открытом воздухе может быть



В основе всех оздоровительных систем лежит правильный режим дня, сбалансированное правильное питание и физическая нагрузка. Но даже если человек правильно питается, регулярно выполняет определенные процедуры по очищению организма, избегает стрессовых ситуаций, рационально отдыхает – все это, не даст полноценного оздоровления для его организма. Нужно усилить функции опорно-двигательного аппарата, активизировать обмен веществ, потому что физическая нагрузка вылечит не только тело человека, но и его душу. Таким образом, в оздоровительной системе важен комплекс всех трех его составляющих.

Абсолютно все современные популярные оздоровительные системы физических упражнений объединяет дисциплина и воспитание личности. Человек, который осознал значение отличного здоровья, будет всегда поддерживать его на должном уровне, а оздоровительные системы помогут сосредоточиться на главном и достичь лучшего качества жизни.