**Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений**

**Работа спортивно -оздоровительной системы ориентирована, на достижения максимально возможного оздоровительного эффекта. Существуют различные формы и виды занятий физическими упражнениям, которые обеспечивают профилактику различных заболеваний, повысить выносливость организма к вредным воздействиям внешней среды и профилактику заболеваний. Следовательно можно предположить, что современные спортивно-оздоровительные упражнения играю значимую роль для здоровья человека.**

**Ключевые слова: физические упражнения, оздоровительные упражнения.**

**К современным спортивно-оздоровительным физическим упражнениям относятся: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, вело-аэробика, аква-аэробика.**

**Ритмическая гимнастика- разновидность гимнастики оздоровительно направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танце-вальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом ( почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).
Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физическую работоспособность. Тренирующий эффект достигается при 2-3 занятий в неделю продолжительностью 30-45мин.**

**Шейпинг -система физических упражнений (преимущественных силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Она представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих различные группы мышц. Они прорабатываются многократным повторением циклических упражнений, выполнять которые следует в умеренном тепле до максимума. Первый этап занятий- упражнения, направленные на уменьшение жировых отложений. Второй этап- увеличение мышечного объема в нужных местах, чтобы фигура приобрела красивые, изящные формы.**

 **Степ-аэробика-система физических упражнений с использованием степ-платформы с изменяемой высотой (высота 15-30 см, ширина около 50 см). Выполняя под музыку различные шаги, танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке. А чтобы больше пропотеть и сжечь больше жира, можно использовать гантели. Степ-аэробика эффективна для коррекции формы голени, бедер и ягодиц. При регулярных занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость.
Слайд-аэробика- это система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке длиной 183 см и шириной 61см. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на дорожку (слайд) и скользят по ней, имитируя движение конькобежца, лыжника или роллера.**

**Слайд-аэробика позволяет развивать общую выносливость, целенаправленно развивать силу мышц ног, корректировать форму бедер.
Вело-аэробика-тренировка на велотренажере под музыку и видеосопровождение. На экране монитора крутые горные подъемы сменяются пологими спусками или извилистыми лесными дорожками, создающими эффект присутствия. «Велосипедист» пытается на велотренажере преодолеть видеопрепятствия. Вело-аэробика незаменима для полных , она разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний жир .
Аква-аэробика-система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Способствует более эффектному снижению веса , повышает выносливость , улучшает координацию движения .
Для занятий нужны специальные приспособления: аквапояс, позволяющий удерживать тело в вертикальном положении на глубокой воде, акваперчатки ,аквагантели ,  и акваштанги ,аквастеп, эластичные бинты, ласты,дощечки, обручи, отягощения, закрепленные на запястьях или лодыжках. Все они позволяют выполнять в воде самые разные упражнения (ходьба, бег, прыжки, подскоки в разных наклонениях, махи руками и ногами , танцевальные шаги и др.) .
Аквааэробика улучшает деятельность сердечно- сосудистой  и дыхательной систем, развивает физические качества , способствует коррекции телосложения повышает уровень работоспособности ; оказывает положительное влияние на психику человека
Внешний эффект силовых упражнений выражается  в соответствующих  изменениях силовых упражнений  состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществления двигательной  активности.**

**Подводя итог, в основе современных спортивно-оздоровительных упражнений лежит правильный режим дня, сбалансированная физическая нагрузка и правильное питание. Любой человек следящий за своим здоровьем ,должен заниматься физической культурой ,благодаря занятиям улучшаются координация деятельности нервных центров и процессы мышления, память и концентрация внимания, также ориентация человека в пространстве становится наиболее точной, повышаются функциональные резервы многих органов и систем организма.** **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.**