**Содержание:**

1. Введение
2. Основная часть
   1. Западные нетрадиционные системы упражнений
      1. Атлетическая гимнастика
      2. Спортивная аэробика
      3. Гидроаэробика
      4. Стретчинг
      5. Шейпинг
   2. Восточные нетрадиционные системы упражнений
      1. Йога
      2. У-шу
      3. Цигун
3. Заключение
4. Список использованной литературы
5. **Введение**

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Иначе говоря, личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности.

Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых из них имеются соревновательные элементы.

В настоящее время наибольшей популярностью пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), стретчинг, шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем, у-шу, йоги, цигун.

К особенностям организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений следует отнести некоторые ограничения в их выборе. Дело в том, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине "Физическая культура" могут использоваться только те системы (или элементы этих систем), которые связаны с повышенной двигательной активностью. Поэтому целые разделы, например, из системы "йоги", основанные на длительной медитации, длительном расслаблении и пассивном растягивании мышц, хотя и имеют определенный оздоровительный эффект, не могут быть рекомендованы для регулярных занятий в обязательное учебное время из-за их крайне избирательного воздействия на отдельные системы организма. Но это не исключает использования подобных упражнений в учебных занятиях в ознакомительном аспекте или в качестве вспомогательного средства.

При занятиях отдельными системами физических упражнений, там где это возможно, не исключается и организация мини-соревнований по отдельным элементам, комбинациям или упражнениям. Они не только повышают интерес к занятиям, но и служат методом контроля за эффективностью учебных занятий.

**2. Основная часть**

**2.1 Западные нетрадиционные системы упражнений**

Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прикладная, лечебная, производственная. Все эти виды относятся к традиционным видам. Но наряду с традиционными видами гимнастики существуют нетрадиционные виды. Так давайте с вами дадим определение, что же такое нетрадиционные виды гимнастики.

Нетрадиционное - это что-то необычное, новое. К нетрадиционным видам относятся:

- атлетическая гимнастика;

- спортивная аэробика;

- гидроаэробика;

- стрейтчинг гимнастика;

- шейпинг;

Оздоровительная методика фитнеса, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат.

Все эти виды пришли к нам из Европы и США.

* + 1. **Атлетическая гимнастика**

Атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);

2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);

4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки и управления тренировочным процессом можно выделить вспомогательную группу упражнений, в которую входят: физические упражнения, сопутствующие силовому развитию (на гибкость, ловкость, быстроту), для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление.

Поскольку развитие силы – это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки:

1) основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

2) эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения с увеличением требовательности;

3) индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

4) в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

5) важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показатель ПМ и другие;

6) как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта) и другие.

Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой являются: групповые занятия, индивидуальные уроки, круговая тренировка, игры, конкурсы и другие формы соперничества.

* + 1. **Спортивная аэробика**

Спортивная аэробика является видом спорта, где спортсмены выполняют непрерывный и интенсивный комплекс упражнений. Этот комплекс включает в себя ациклические движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Заниматься спортивной аэробикой можно начинать с четырехлетнего возраста, когда скелет и связки еще не сформированы и легко добиться требуемой растяжки.

Спортивная аэробика характеризуется тем, что здесь нет чрезмерных нагрузок, особенно на позвоночник. Специфика упражнений в этом виде спорта такова, что все движения выполняются не до крайней степени.

Аэробика - это здоровый образ жизни для волевых, энергичных оптимистов и тех, кто хочет таковыми стать. При занятиях спортивной аэробикой происходит укрепление сердечно-сосудистой системы и легких, укрепление мышц и улучшается координация движений. Аэробика - это гарантия оздоровительно-укрепляющего эффекта без риска перетренироваться на занятиях. Если вы ищете идеальное сочетание хореографии и спорта, то спортивная аэробика как раз для вас. И, наконец, аэробика практически не приводит к увеличению мышечной массы.

* + 1. **Гидроаэробика**

Гидроаэробика — это один из нетрадиционных видов ритмической гимнастики, выполняемый в водной среде: в бассейне или в естественном водоеме с ровным песчаным дном.

Гидроаэробика расширяет спектр общефизиологического воздействия гимнастических упражнений благодаря повышению вязкого сопротивления водной среды и воздействию ее температуры на кожно-сосудистые рефлексы и механизмы терморегуляции.

Темп выполнения гимнастических упражнений в воде ограничен, тогда как степень мышечных напряжений пропорционально возрастает. Снижается также объем или количество повторений упражнений по сравнению с обычными условиями. Водная среда облегчает мышечную релаксацию и формирует специфическую систему управления движениями с более выраженной и более длительной фазой расслабления мышц конечностей после фазы динамического напряжения.

В связи с необходимостью поддерживать температурный баланс при повышении теплоотдачи в воде возрастают энергетические затраты организма по сравнению с аэробикой на суше.

Вода стимулирует усиление стресс-мобилизующих реакций, адаптацию организма к физической нагрузке в охлаждающей среде и является фактором закаливания.

Основные упражнения, выполняемые в водной среде в различных положениях (стоя, в полуприседе, лежа; с подвижной опорой, у неподвижной опоры, в безопорном положении), с предметами и без них.

Дополнительные средства: средства восстановления, музыкальное сопровождение занятий, использование занятий в зале.

По своей направленности упражнения делятся на следующие группы:

по целевой направленности - общеразвивающие и профилактические упражнения

по воздействию на отдельные мышечные группы - упражнение локальной направленности

по структуре движений - плавательные упражнения

по проявлению определенных умений и навыков - игровые упражнения

Целью общеразвивающих упражнений является повышение физического развития, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета. Все упражнения объединены в блоки (для мышц рук, плечевого пояса и туловища; упражнения на растягивание, расслабление и дыхания).

Рациональность воздействия упражнений в уроке обусловлена рядом факторов: правильной и целесообразной методикой и руководством занятиями; индивидуальными особенностями занимающихся; особенностями упражнений; особенностями внешних условий.

Упражнения локального воздействия направлены на формирование телосложения женщин, особенно в "проблемных" зонах (талия, ягодицы, бедра). Все упражнения могут быть разделены на 4 блока:

1. упражнения у неподвижной опоры;
2. упражнения с плавательными досками;
3. упражнения с поддерживающими палками;
4. упражнения с поддерживающими поясами;

В каждый из блоков входит по 5 групп упражнений:

1. для развития мышц передней поверхности бедра;
2. для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц;
3. для развития мышц боковой поверхности бедра;
4. для развития мышц внутренней поверхности бедра;
5. для развития мышц брюшного пресса;

В блоках 1 и 4 добавляются упражнения для развития мышц рук и спины.

В группу упражнений профилактической направленности могут быть включены: противоостеохондрозная гимнастика; релаксация с элементами аутотренинга и дыхательные упражнения, самомассаж (гидромассаж). Использование профилактических средств может иметь несколько вариантов использования, а также носить комплексный характер. Необходимо отдельно остановиться на группе дыхательных упражнений. Их можно выполнять на суше и в воде с направленностью на формирование форсированного дыхания, увеличения продолжительности задержки дыхания, повышение эффективности дыхания. Во время занятий на воде добавляется группа упражнений на координацию дыхания и правильных движений.

Плавательные упражнения используются для обучения и совершенствования техники плавания. Подбор упражнений зависит от уровня плавательной подготовленности занимающихся. Это могут быть аналитические гребковые упражнения, силовые и скоростно-силовые упражнения, координационные упражнения, средства переключения и восстановления. Важным моментом является взаимодействие (перенос) навыка, полученного во время занятий в зале и на воде.

Игровые упражнения используются с целью повышения эмоциональности занятий гидроаэробикой. Выбор игры зависит от педагогической задачи урока, количества занимающихся, их возраста и уровня подготовленности, условий занятий. Игры могут быть направлены на совершенствование полученных умений и навыков, использоваться как средство активного отдыха, переключения на другие виды двигательной деятельности. Часто используются образные названия упражнений - "паровой двигатель", "резиновые весла" и т.п. Игровые серии упражнений могут включать упражнения развлекательного характера, сюжетные, групповые и индивидуальные передвижения.

* + 1. **Стретчинг**

Стретчинг (от англ. «stretching» - растягивание) – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

По достижении зрелого возраста диапазон движения снижается, что обусловлено процессом старения и сокращения уровня двигательной активности. Поддержание достаточного уровня гибкости необходимо для обеспечения эффективных движений тела, снижается вероятность травм мышц, появления болезненных ощущений в области поясницы.

Долгосрочные эффекты стретчинга:

Главный эффект – расслабление. Многие люди страдают от излишнего напряжения мышц, что имеет массу отрицательных последствий. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, в них наблюдается повышенное содержание продуктов обмена веществ. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.

Стретчинг снижает интенсивность болевых ощущений или даже ликвидирует мышечные боли. Положительный эффект наблюдается только после пассивного статического стретчинга.

Стретчинг является обязательной составной частью тренировок, направленных на снижение болезненности менструаций.

Улучшает гибкость: позволяет выполнять движения с большей амплитудой, улучшает осанку, координацию (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта.

Стретчинг является профилактикой гипокинезии и остеопароза (преждевременное «старение» суставов и декальцинизация костей).

Можно выделить четыре вида стретчинга:

Баллистический – метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод; используется в йоге.

PNF – метод состоит из нескольких этапов и предполагает использование партнера:

- растяните мышцу

- сократите мышцу без движения в суставе

- задержите на 6-10 сек

- сократите противоположную группу мышц, партнер при этом добавляет силу

- повторить 3-4 раза

При тренировке на гибкость помните:

1. необходимо использовать безопасную позицию тела;
2. следите за правильной техникой выполнения упражнения;
3. растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;
4. дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе;
5. выполнять стретчинг после разогрева мышц;
   * 1. **Шейпинг**

Шейпинг – это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, включающая в себя специальную программу физических упражнений и соответствующую систему питания. Для любого возраста, с различной спортивной подготовкой, шейпинг позволяет комплексно реализовывать все направления пластического трансформирования тела: увеличение или уменьшение объема мышечной ткани; снижение содержания жира в организме. Система шейпинг-упражнений последовательно и повсеместно нагружает все мышечные группы, в том числе и те, которые слабо задействованы в “повседневной жизни”. Варьируя нагрузку для конкретных областей тела и управляя обменными процессами в период восстановления (путем правильной организации питания и отдыха) можно решать различные задачи формирования телосложения.

В шейпинге, в соответствии с индивидуальным планом коррекции фигуры, приходится решать два комплекса задач. Первый из них связан с уменьшением жировой и мышечной тканей и, с точки зрения обмена веществ, требует преобладания процессов катаболизма (расщепление белков, жиров и углеводов для восполнения энергозатрат организма). Другой – предполагает наращивание мышц, и основан на процессах анаболизма (синтез тканей).

Шейпинг - это комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждой женщины в возрасте от 14 до 60 лет, позволяющая достичь физического совершенства, красоты и гармонии тела. Шейпинг тесно связан с последними достижениями в науке, медицине и спорте. и поэтому его целью является не только красивая фигура, но и высокий уровень здоровья. О том, что представляет собой шейпинг, говорит уже одно его название. Английское слово "shape" переводится на русский язык как "форма". Заниматься шейпингом - значит, "делать форму" своей фигуре.

Что же стоит за этим названием? Шейпинг, исходя из названия, - это достижение определенной (приближенной к идеалу или идеальной) формы фигуры за счет специальных комплексов упражнений, а также диеты и массажа. Он предполагает коррекцию путем регулярного использования всех перечисленных средств.

Шейпинг - это уникальный метод коррекции фигуры, аналогов которому, пожалуй, не найти.

Шейпинг позволит вам быть спокойными с точки зрения адекватности нагрузок для вашего организма. Шейпинг поможет распрощаться с приступами депрессии, снижает вероятность развития умственных расстройств, так как шейпинг-упражнения поддерживают нормальное мозговое кровообращение и снижают кровяное давление, чем защищают мозг, так же, как и сердце, и сосуды.

Регулярные занятия шейпингом позволят снизить избыточный вес тела. Аэробика и шейпинг отличаются не только системой тренинга, но и подходами к питанию и производимым эффектом. Шейпинг представляет собой комплекс упражнений, последовательно воздействующих на разичные мышцы тела. Эффект достигается путем многократного повторения упражнений в умереном темпе, хотя и на большое количество раз.

Шейпинг-занятия носят исключительно индивидуальный характер и только в шейпинг-залах, клубах и центрах. Шейпинг формирует очень женственную фигуру. Этот тип совершенно лишен признаков мужественности и мускулистости. Занятия шейпингом формируют высокую оценку своих внешних данных. Изначально система тренинга с названием "шейпинг" была создана для повышения физической привлекательности женщины. В понятие "женская привлекательность" входит не только совершенство фигуры, но и ухоженная внешность, прическа, макияж, одежда и др. Поэтому шейпинг является современной компексной системой, которая предусматривает гармоничное развитие и совершенствование человека. Здесь имеются эффективные средства и для физического, и для эстетического, и для духовного развития. В классический шейпинг-урок включаются разделы шейпинг- хореографии и шейпинг-стиля.

**2.2 Восточные нетрадиционные системы упражнений**

**2.2.1. Йога**

Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Йога – это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой.

Возраст индийской йоги оценивается в 4 тысячи лет.

Коротко можно выразить ее суть в следующих тезисах:

Йога – это здоровье, гармоничное равновесие физических и душевных сил в любой день и час.

Йога – это лучшее качество любой части организма и лучшее их взаимодействие между собой, а также с внешней средой. Динамическое единство всех элементов организма.

Йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию.

Йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах.

Йога – это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать. Это внутренняя дисциплина и долголетие.

Йога складывается из трех основных составляющих:

1. Особые физические упражнения, которые называются «асанами».
2. Дыхательные упражнения, который носят название «пранаяма».
3. Работа с нашим сознанием, а попросту говоря – медитации.

Во-первых, это очень полезно. В сравнении с шейпингом, аэробикой и степом, через которые прошли почти все женщины, мечтающие об идеальной фигуре, занятия йогой на порядок эффективнее, потому как йога позволяет сжигать жир с внутренних органов. Процесс этот намного медленнее, чем подкожный, зато и результат значительно устойчивей.

Во-вторых, йога – это то, что помогает по-настоящему отдалиться от дел и забот, которые не дают нам спокойно вздохнуть в течение всего дня. Занятия должны проходить под спокойную, тихую музыку, движения быть неторопливыми, одно упражнение плавно перетекать в другое. Йога не требует дополнительного оборудования, поэтому каждый желающий может тренироваться дома.

**2.2.2 У-шу**

Сложно дать какое-то общее определение у-шу.

Это - сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупрессуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это - и спорт, и воинское искусство, это - и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это - философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

Условно в у-шу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть. Поэтому можно образно сказать, что у-шу боевой направленности является вершиной громадной горы под названием у-шу.

Ушу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики перемещении, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы так называемых формальных упражнений - тао, объединяющих все указанные выше составляющие.

Занятия гимнастикой у-шу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и (что также немаловажно) доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки целенаправленного использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы (при поднятии, переносе и перекладывании тяжестей), развивает координацию движения и ловкость.

Эти упражнения можно использовать и в качестве производственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.

**2.2.3. Цигун**

Существует несколько видов цигун: медицинский, боевой, религиозный, конфуцианский, философский, но в данном реферате стоит уделить внимание медицинскому цигун.

Этот вид Цигун создали, главным образом, целители. Были разработаны специальные упражнения для улучшения циркуляции ци (энергии) в конкретных каналах (меридианах) для излечения заболевания. Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения болезней.

К медицинскому цигуну относится практика Синг шен джуан. Синг шен джуан — это система упражнений, или форма, как ее принято называть, начального уровня цигуна. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы тела через правильное расслабление. Целью этой практики является формирование правильной структуры тела — физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле. Выпрямляется позвоночник, появляется гибкость в суставах, устраняются глубокие зажимы в теле.

В даосских практиках физическое здоровье считается первым шагом на духовном пути. На первом этапе практикующий занимается подготовкой тела как сосуда для духа и души, его очищением, открытием каналов, по которым протекает жизненная энергия ци.

Система упражнений синг шен джуан относится к лечебному цигуну, который зарекомендовал себя как эффективный и безопасный метод оздоровления. В госпиталях Китая в массовых масштабах он назначается людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиозами, межпозвоночными грыжами и многими другими). Получаемые результаты восхищают как сотрудников медицинских учреждений, так и самих пациентов.

Одним из преимуществ синг шен джуан является то, что он не требует предварительной физической подготовки. Упражнения этой гимнастики выполняется медленно и плавно без каких-либо резких движений, исключительно корректно и безопасно работая с телом. Форма выстроена в особую последовательность упражнений, собранных таким образом, что их применение не только изменяет структуру тела и приносит расслабление, но и приводит ум и эмоции в спокойное сбалансированное состояние, приводя к эмоциональной стабильности.

Форма синг шен джуан состоит из десяти упражнений. Каждое из них работает с определенной зоной позвоночника и энергетической точкой в этой зоне. Упражнения выстроены в точную последовательность, которая и составляет секрет этой практики.

1. **Заключение**

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной физической деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Потребность в движении, физической активности является характерной особенностью растущего организма. К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците физической активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Влияние физических упражнений на организм человека чрезвычайно велико. Все **физические упражнения** классифицируются по трем типам: циклические физические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости; циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и скоростную выносливость; ациклические физические упражнения, повышающие силовую выносливость. Лица, которые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются физической культурой, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

Список использованной литературы:

1. В. М. Бедаш, «Тайная магия. Йога. Теория и практика» Изд: У-Фактория, 1999 г.
2. Серия книг «Библиотека йога и экстрасенса» Изд: СП "Лесинвест, ЛТД", 1991 г.
3. Геше Майкл Роуч Тибетская книга йоги Издательство: Открытый мир, 2006 г.
4. Сюй Минтан, Тамара Мартынова Чжун Юань цигун.(I ступень) К: «София», Да-Ю, 2007.
5. Л. В. Карни «Цигун» Изд: Будущее Земли, 2004 г.
6. Свободная энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org.
7. Шенк М. «Активный стретчинг» Изд: Фаир, 2008 г.
8. Мария Путкисто «Стретчинг. Метод глубокой растяжки» Изд: София, 2004 г.
9. Серия: Идеальная фигура «Шейпинг» Изд: АСТ, Сталкер, 2007 г.
10. «У-шу. Шаолиньское Синь и Цюань» Изд: МарТ, 2006 г.