**Оздоровительные системы физических упражнений**

**Нормальная работа организма** и его всех органов является физическим здоровьем человека. Ежедневное выполнение определенной системы физических упражнений оказывают хороший эффект на состояние здоровья человека.

Развитие человека с давних времен осуществлялось совместно с оживленными физическими движениями. Формирование организма человека происходит параллельно с движениями. По природе человеку суждено совершенствовать физические данные с помощью системы физических упражнений. Еще не появившись на свет жизнь младенца взаимосвязана с непрерывными движениями. Любой развивающийся организм человека требует движений, физических упражнений. Но взрослые люди в меньшей мере требуются в активности движения, чем дети. Но все, же человек не может существовать без физических движений, как без пищи и сна.

Недостаток движения в некоторых моментах становится незаметной и даже является вполне удобной для организма человека. Недостаток физических движений приводит к ослаблению организма и оживленности различных заболеваний организма. Малоподвижные люди, не включающие в режим своего дня систему физических упражнений, постоянно имеют повышенную склонность к различным заболеваниям, особенно нарушение кровообращения и болезни органов дыхания. Система физических упражнений оказывает большое значение на организм человека.

**Система физических упражнений состоит из трех видов:**

* Ациклические упражнения, способствующие развитию выносливости силы;
* Циклические упражнения в стиле аэробики, развивающие общую выносливость;
* Циклические упражнения в смешанном аэробно-анаэробном стиле, направление на развитие скоростной и общей выносливости.

Учеными было определено время, необходимое для занятий физическими упражнениями, которое требуется для достижения определенных результатов. По результатам исследований, известно, что на физические упражнения требуется очень мало времени.

**При выполнении системы физических упражнений необходимо соблюдать следующие правила:**

* необходимо заниматься 3 раза в неделю, либо через день;
* заниматься нужно 20 минут без перерыва;
* занимаясь, нужно наблюдать за дыханием.

**Система физических упражнений состоит из трех форм самоподготовки:**

* Каждодневная утренняя разминка;
* Каждодневная физкультпауза;
* Самостоятельные упражнения и занятия физкультурой либо спортом, которыми необходимо заниматься 2 либо 3 раза в неделю.

Нужно знать, что система физических упражнений является ежедневной, непрерывной тренировкой в течение всей жизни.