# Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм

Физическая культура является важной составляющей правильного образа жизни. Она помогает снизить риск возникновения различных заболеваний и поддерживать здоровье организма. Одной из форм физического воспитания является оздоровительная физическая культура, которая представляет собой практику занятий, способствующих физическому и психическому благополучию.

К рекреационной физической культуре обычно относят бег, ходьбу, езду на велосипеде, плавание и другие виды физических упражнений, не требующие тренажерного зала или специального оборудования. Эти занятия обычно ассоциируются со свободным временем, но могут использоваться и как часть более комплексной фитнес-программы. Оздоровительная физическая культура имеет множество преимуществ для общего здоровья и самочувствия, включая увеличение силы и выносливости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, снижение стресса и улучшение психологического состояния.

Помимо таких видов оздоровительной физической культуры, как бег или плавание, существуют также лечебные упражнения, направленные на работу с определенными частями тела для улучшения координации или осанки. Лечебная гимнастика обычно включает в себя технику растяжки и глубокие дыхательные упражнения, которые помогают расслабить мышцы и одновременно укрепить их для увеличения гибкости и амплитуды движений. В них также могут использоваться отягощения или тренировки с сопротивлением для увеличения мышечной массы или уровня интенсивности, что позволяет добиться больших результатов за короткий промежуток времени. Другие терапевтические упражнения могут быть адаптированы к традиционным боевым искусствам и направлены на повышение силы в областях, зависящих от равновесия, например в ядре или мышцах ног.

Влияние оздоровительной физической культуры на организм может быть самым разным в зависимости от вида упражнений. Улучшение дыхания в результате аэробной активности способствует повышению уровня энергии в течение дня; укреплению костей за счет нагрузки; защите от хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые; снижению уровня сахара в крови; улучшению режима сна; улучшению пищеварения за счет усиления кровообращения; повышению мышечной силы; снижению уровня стресса за счет повышения уровня эндорфинов, выделяемых при аэробной активности; повышению тонуса мышц; более эффективному сжиганию калорий за счет увеличения скорости обмена веществ; улучшению осанки за счет сочетания растяжки и укрепления, как в режимах лечебной гимнастики — и это только некоторые примеры!

Регулярное занятие оздоровительной физической культурой позволяет людям получать многократную пользу для здоровья и при этом весело проводить время! Разнообразные виды занятий, такие как легкая атлетика на открытом воздухе (бег/ходьба); йога и тай-чи в помещении (растяжка/дыхание); спортивные команды, играющие в бадминтон/баскетбол и т. д.; групповые занятия аэробикой/спиннингом и т. д. — неважно, насколько активны вы сейчас, если вы займетесь этим видом физической культуры сегодня, то вскоре начнете чувствовать себя здоровее и счастливее. Регулярные занятия оздоровительной физической культурой могут способствовать улучшению качества жизни не только в физическом, но и в психическом плане.