**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………2

УКРЕПЛЕНИЕ ХАРАКТЕРА, ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ………….………….3

Физическое самосовершенствование как работа над собой…………………3

Воспитание себя и воспитание своих детей при помощи спорта……………4

Закаливание и укрепление организма………………………………………….5

БЕГ И ХОДЬБА………………………………………………………………….7

Оздоровительная ходьба……………………………………………………….7

Бег и его лечебный эффект………………………………………………………8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………….11

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…………………………..13

**ВВЕДЕНИЕ**

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов [3].

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

**Актуальность** данной работы обусловлена тем, что здоровье стоит на первом месте среди остальных жизненных приоритетов человека. Мы никогда не сможем полноценно жить и трудиться без хорошего здоровья и самочувствия. Именно здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование делают нашу жизнь яркой и насыщенной, да и просто помогают жить полноценно, согласитесь, если ваше здоровье подорвано, о счастье нечего и мечтать.

**УКРЕПЛЕНИЕ ХАРАКТЕРА, ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ**

*«Укрепится человек – крепче камня, а ослабнет – слабее воды»*

*Народная мудрость*

**Физическое самосовершенствование как работа над собой**

Физическое самосовершенствование представляет собой сочетание определенных методов и приемов, которые постепенно сформируют из человека гармонически развитую личность. Самовоспитание неразрывно связано с укреплением силы воли, хотя специально что-либо делать для этого не обязательно. В результате работы над собой по физическому самосовершенствованию сила воли выработается сама. Однако для этого обязательно следует подходить к работе над собой осознанно.

Вначале работы над собой по физическому самосовершенствованию важно изучить себя, а также критически проанализировать свои характеристики, рассматривая себя со стороны. Сюда входят следующие этапы:

* Трезвая оценка собственных возможностей и себя, как личности.
* Определение положительных и отрицательных сторон и качеств собственной натуры.
* Поиск негативных сторон, которые вы должны будете преодолеть [4].

Порой каждый из нас испытывает лень и нежелание работать в выбранном направлении. Именно лень нередко становится камнем преткновения в физическом самосовершенствовании. Однако мы считаем, что работая над собой в данном направлении, следует использовать лень как еще один способ стать лучше и возвыситься над собой. Иными словами, с ленью можно и нужно бороться.

Существует несколько способов преодоления лени:

* самовнушение;
* убеждение;
* критика;
* трезвая оценка;
* контроль;
* приказ [4].

Каждый человек может найти наиболее эффективный лично для него способ воздействия на лень из данного арсенала.

 Кроме того, занимаясь физическим самосовершенствованием, можно вести дневник своих достижений. Он поможет более эффективно прорабатывать проблемные места в своем физическом состоянии, а также вдохновлять на новые достижения, ведь сюда мы будем записывать свои успехи на поприще борьбы за здоровье.

Для ведения такого дневника необходимо остановиться на наиболее простых и информативных показателях:

1. самочувствие;
2. сон;
3. аппетит;
4. нарушения режима;
5. болевые ощущения;
6. вес тела;
7. мышечная сила;
8. гибкость;
9. быстрота;
10. ловкость;
11. физическая работоспособность;
12. приспособляемость к нагрузке [1, с. 209-220].

**Воспитание себя и воспитание своих детей при помощи спорта**

Развитие своих физических качеств всегда основывается на непрерывном стремлении сделать сверх возможное для себя, а также удивить окружающих своими возможностями. Однако для того, чтобы вы смогли это сделать, вам нужно с момента рождения постоянно (и регулярно) выполнять правила физического воспитания.

Ни для кого не секрет, что основным этапом в воспитании качеств, присущих спортсменам (упорство, воля к победе и т.д.) является образовательный период в жизни человека (7-25 лет). В течение этого периода происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду).

Так, многие исследователи настаивают на том, что начинать воспитывать ребенка через спорт можно начинать с самого раннего детства. Так, Н. Харламова пишет следующее слова: «Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального раз­вития — не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная актив­ность благоприятно сказывается на функциональном состоянии го­ловного мозга увеличении работоспособности повышении произ­вольности в выполнении различных действий» [5].

И это неудивительно, ведь организм ребенка-дошкольника находится в периоде становле­ния функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закали­вание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражне­ния) должен обеспечить решение главной задачи — воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения.

**Закаливание и укрепление организма**

Закаливание организма представляет собой формирование и совершен­ствование функциональных систем. Оно направлено на повыше­ние иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению количества «простудных» заболеваний.

 В Советском Союзе закаливание было очень модным. Тогда закалялся, как говорится, и стар и млад. Детей начинали закаливать чуть ли не с пеленок, и это давало огромный положительный эффект – народ был здоровым и крепким.

Мы считаем, что современная Россия необходимо должна перенимать *положительный* опыт Советского Союза (взять все самое хорошее от того времени, откинув от себя плохое). Поэтому, думается нам, важно, чтобы люди опять приобщились к спорту и к здоровому образу жизни и чтобы дети у нас также были закаленными. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания» - пишет Н. Харламова [5].

Наиболее простой способ закаливания – это воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. они укрепляют нервную систему оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды нормализуя артериальное давление улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35-36 С), постепенно переходя к прохладной, а затем к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться. Физически здоровым и закаленным людям при соблюдении определенных условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой. Хорошо закаленные люди могут купаться и при 30-ти градусном мороз.

**БЕГ И ХОДЬБА**

*«Дело не в счете лет, а в качестве дней,*

*когда количество бегущее останавливается*

*в цветущем качестве»*

*М. Пришвин*

**Оздоровительная ходьба**

В массовой физической культуре широко используется оздоровительдая (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6 5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120--130 уд/мин). В США например ускоренной ходьбой (по данным института Гэллопа) занимается 53 млн американцев. При таких условиях за 1 ч ходьбы расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0 7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). Человек с массой тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 ккал. При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 ккал (50\*6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект—для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Это подтверждается результатами исследования максимальной аэробной производительности. Так через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе (по 1 ч 5 раз в неделю) у испытуемых наблюдалось увеличение МПК на 14 % по сравнению с исходным уровнем. Однако такой тренировочный эффект возможен лишь у неподготовленных начинающих с низким УФЕ. У более подготовленных физкультурников оздоровительный эффект ходьбы снижается так как с ростом тренированности интенсивность нагрузки становится ниже пороговой. Увеличение же скорости ходьбы более 6 5 км/ч затруднительно ибо сопровождается непропорциональным ростом энергозатрат. Вот почему при передвижении со скоростью 7 км/ч и более медленно бежать легче, чем быстро идти.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем по мере роста тренированности занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой. Группа ученых Вашингтонского университета наблюдала 11 мужчин и женщин в возрасте 60-65 лет имеющих избыточную массу тела (в среднем 75 3 кг при росте 161 см) и нарушения холестеринового обмена. На первом этапе тренировки в течение 6 месяцев использовались нагрузки низкой интенсивности: оздоровительная ходьба при ЧСС равной 60 % от максимума (5 раз в неделю по 30 мин); после этого было отмечено увеличение МПК на 12 % по сравнению с исходным уровнем. Следующие 6 месяцев интенсивность занятий была увеличена до 80 % от максимальной ЧСС (бег); в результате МПК увеличилось еще на 18 % холестерин крови снизился, а содержание ЛВП возросло на 14 % [5].

**Бег и его лечебный эффект**

«Наше тело создано для напряженной работы, какой является бег, и если оно не безнадежно запущено, не заплыло жиром, не отравлено алкоголем и никотином, не придавлено реальными и мнимыми заботами, на такую работу оно ответит благодарностью, приятной усталостью» - пишет А.М. Чайковский [2, с. 107-108].

Бегать необходимо или через день или каждый день, но не более 15-20 мин [2, с. 130 ]. Однако следует помнить, что такая система занятий менее эффективна, она больше подойдет для поддержания физической формы, но никак не для ее улучшения. В любом случае, прим занятии бегом важно не допускать вялости, выраженного переутомления, а также снижения работоспособности (это значит, что вы превысили предел своих возможностей и нагрузки необходимо сократить), ведь как справедливо заметил А. Лидьярд:

1. Всегда оставайтесь в пределах своих возможностей и никогда не бегайте с более молодыми и сильными.
2. Тренироваться, но не перенапрягаться! Здоровые нагрузки, а не перегрузки укрепляют организм.

Основным методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный (или равномерно ускоренный) бег. В рамках подобной тренировки бегун преодолевает всю дистанцию в ровном темпе с постоянной скоростью.

Хорошо подготовленные бегуны (которые занимаются не менее 4-5 лет) могут использовать во время тренировки метод повторного бега. Он заключается в том, что на второй половине дистанции бегун делает 2-3 ускорения длиной 1-2 км.

Начинающие бегуны могут чередовать ходьбу и бег. Метод заключается в чередовании строго ограниченных отрезков ходьбы и бега, например, 50 м бега и 100 м. ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы [2, с. 130].

Известный американский врач Кеннет Купер разработал систему оздоровительных упражнений (в число которых был включен и бег), которые он назвал аэробикой (т.е. упражнениями, способствующими обогащению организма кислородом). К. Купер разработал целую систему подсчетов наращивания физической подготовки (а вместе с ней и здоровья). В рамках данной программы необходимо регулярное ведение дневника, куда записывается частота пульса за 10 или 15 сек, числе вдохов в минуту и некоторые другие показатели. Промежуточные результаты в рамках данной оздоровительной программы должны фиксироваться раз в неделю, данные результаты фиксируются в рамках бальной системы (при этом К. Купер настоятельно рекомендует не гнаться за баллами, ведь это может привести к обратному эффекту).

К. Купер разработал программу оздоровительного бега для разных возрастных групп (до 30 лет, 30-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет). Каждая возрастная группа должна пробегать по 3,2 километра (по 3 раза в неделю) в ограниченный промежуток времени. Так, для возрастной группы 40-49 лет он рекомендует в первую неделю пробегать дистанцию за 34 мин) за это начисляется 9 очков), во вторую – за 32 мин (за это также начисляется 9 очков), в третью неделю – за 30 мин (за это начисляется уже 15 очков). Подобным образом происходит постепенное сокращения времени преодоления дистанции и количество полученных баллов на протяжении 14 недель [2, с. 117-127].

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Раньше в нашей стране уделялось огромное внимание здоровью и физическому совершенствованию народа. Конечно, многие директивные меры СССР были неправильными и от них необходимо решительно отказаться современным россиянам, однако нам очень нравится, что в Советском Союзе было модным здоровье и спорт.

Каждая семья в СССР закалялась (начиная с самых маленьких, даже грудных и заканчивая самыми старшими членами семьи), во многих домах были установлены домашние спортивные (гимнастические) комплексы с лесенками, канатами, кольцами и брусьями, качелями, на которых дети могли заниматься вдоволь и которые, в конце концов, становились для них любимой «игрушкой» [1, c. 70-117].

В современной России спорт также имеет определенную моду – многие люди хотят быть здоровыми и сильными, записываются в спортивные секции для детей и молодежи, ходят в фитнес-центры или занимаются спортом дома самостоятельно.

Ни для кого не секрет, что спорт является неотъемлемой составляющей здоровья и хорошей фигуры, но для того, чтобы он принес нам вышеназванные «богатства», мы должны активно и сознательно работать над собой.

Кроме того, спорт порой может не только показать нам, какими недостатками характера мы обладает, но и помочь нам от них избавиться. Ведение дневника своих спортивных достижений, а также духовных слабостей (лень, отсутствие силы воли и т.п.).

На наш взгляд самыми лучшими способами по укреплению здоровья являются закаливание, бег (или ходьба). Кроме того, бег или ходьба способны помочь нам в борьбе за красивую фигуру.

Делая выводы по результатам проделанной работы, мы приходим к заключению, что основой физического самосовершенствования является, во-первых, систематическая и осознанная работа над собой, проработка своих физических и психологических недостатков. Во-вторых, для того, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми, мы должны активно заниматься бегом или ходьбой, а для укрепления иммунитета и сохранения и приумножения здоровья нам крайне необходимы систематические постепенные закаливая (обтирания, воздушные ванны, контрастный душ).

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.
2. Искусство быть здоровым / Авт. сост. Чайковский А.М., Шенскман Б.С. – М.: 1984, 375 с.
3. Могендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем. – М.: МЕДГИЗ / Государственное издание медицинской литературы – Ленинградское отделение, 1957. – 434 с.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование [Электронный ресурс] URL: http://inseopro.ru/samorazvitie/fizicheskoe-samovospitanie-i-samosovershenstvovanie.html (дата обращения 24.11.2016).
5. Харламова Н. Основа физического самосовершенствования / Контрольная [Электронный ресурс] URL: http://refy.ru/104/314278-osnova-fizicheskogo-samosovershenstvovaniya.html (дата обращения 24.11.2016).