



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ГУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР

## *Школа здоровья* *Лекция №2.*

### **Движение для здоровья.**

Человек, который физически активен — активнее везде и во всем. Он с легкостью переносит любые нагрузки и не впадает в депрессию по пустякам. Физкультура защищает его от артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта, сахарного диабета и других опасных заболеваний. Причина такой высокой стойкости заключается в постоянной тренировке органов кровообращения, опорно-двигательного и мышечного аппарата и гормональной системы, которую обеспечивают физические упражнения.

Приобщение к физкультурно-оздоровительным занятиям лучше всего начать с оздоровительной ходьбы. Эти занятия можно легко дозировать и контролировать.

#### **КАК ХОДИТЬ ПРАВИЛЬНО?**

Обычная ходьба, как правило, почти не дает оздоровительного эффекта. Большинство людей ходят медленно, некоторые просто топчутся по дорожке, что называется, плетутся. Энергозатраты в таких случаях минимальны, и толку от такой ходьбы очень мало.

Приступая к занятиям, определите для себя величину физической нагрузки. Ходьба — простое физическое упражнение, но несмотря на это она может принести вред, если физическая нагрузка не соответствует вашему возрасту, полу и здоровью. Только врачи после тщательного осмотра могут оценить ваше физическое состояние и дать необходимые рекомендации.

Нагрузка должна быть посильной и всегда приносить внутреннее удовлетворение, радость и бодрость. Если этого нет и занятиям все время сопутствует усталость, значит нагрузка велика.

Величина нагрузки должна оцениваться самочувствием и контролем частоты сердечных сокращений (ЧСС). По мере приобщения к оздоровительной ходьбе, при систематичности занятий и улучшении физической подготовленности нагрузку надо постепенно увеличивать в соответствии с состоянием здоровья.

В спортивной медицине и лечебной физкультуре существует такая **характеристика ходьбы** в зависимости от количества шагов в минуту и ее скорости:

**очень медленная** — 60—70 шагов (2,5—3 км/ч)

**медленная** — 70 — 90 шагов (3 — 4 км/ч)

**средняя** — 90—120 шагов (4—4,5 км/ч)

**быстрая** — 120—140 шагов (5,5—6,5 км/ч)

**очень быстрая** — более 140 шагов (свыше 6,5 км/ч)

При этом среднюю длину шага принято считать 70—80 см. Данная характеристика ходьбы положена в основу конкретных вариантов организации пеших прогулок.

Если во время ходьбы дыхание учащается, становится неровным, ощущается нехватка воздуха, надо остановиться на 10—15 секунд, успокоиться, сделать глубокий вдох и проверить пульс. Если дыхание в норму не приходит и пульс значительно превышает норматив, нагрузку надо снизить.

Иногда бывает, что пульс не слишком увеличен, но плохо прослушивается, неровный, частые удары чередуются с редкими, это подтверждает, что нагрузка велика. Если несмотря на снижение нагрузки состояние не улучшается, надо прекратить занятия и обратиться к врачу.

После перерыва в занятиях надо заниматься по облегченной программе, не форсируя нагрузку.

Рекомендуется ежедневно проходить 5—6 км. Начинать надо с прохождения 1—2 км со скоростью примерно 60—70 шагов в минуту.

Увеличение нагрузки следует начинать с увеличения дистанции, а затем переходить к увеличению интенсивности.

Для получения желаемого тренировочного эффекта (развитие общей выносливости, силы, увеличение максимального потребления кислорода и пр.) тренировки по ходьбе должны выполняться с усиленной интенсивностью и определенной продолжительностью.

Рекомендуем начинать с ходьбы в течение 30 минут со скоростью 60—70 шагов в минуту. При трех-четырёх занятиях в неделю, сохраняя этот темп, довести прогулки до 1 —1,5 часа. Продолжительность применения такой нагрузки зависит от пола, возраста и физической подготовленности. Это решает для себя каждый занимающийся, главное — не форсировать нагрузку.

При прохождении 1 —1,5 часа без особого напряжения в темпе 60—70 шагов в минуту можно сократить время прогулки до 40 мин и повысить скорость ходьбы до 80—90 шагов в минуту с постепенным увеличением времени прогулки до 1 —1,5 часа.

Нагрузка первых 10 недель для начинающих приведена в таблице 1. Затем постепенно нагрузку можно увеличить до 120—140 и более шагов в минуту.

Однако нельзя забывать, что с возрастом все значимее становится правило о доступности нагрузки, то, что было легко выполнить два-три года назад, сегодня может быть не под силу. Тогда надо не повышать, а даже снижать нагрузку. А тем занимающимся, кому не противопоказано повышение нагрузки, можно рекомендовать постепенный переход к смешанному передвижению, то есть на отдельных отрезках маршрута прогулки включать бег трусцой.

## Организация занятий.

Трассу для ходьбы надо выбрать на ровной малопересеченной местности. Подъемы и неровности дорог создают дополнительную нагрузку. Трассу можно измерить и разметить велосипедным спидометром или проехав на машине. Если такой возможности нет, то первое время, пока не установится стабильность шага, надо тренироваться на ровном участке шоссе и ориентироваться на километровые столбы. Можно также тренироваться на тропинке, идущей вдоль железной дороги. Там, кроме километровых столбов, через каждые 100 м расположены столбики полуметровой высоты, на которые нанесены цифры, указывающие расстояния в зоне одного километра.

При определении дистанций ходьбы в городе надо учесть, что расстояния между столбами осветительной сети и опорами троллейбусной сети равны 50 м. В парках между осветительными столбами - 20 м, но могут быть отклонения. Нужна проверка.

Очень важно знать длину своего шага. Для этого нужно пройти непринужденным шагом в среднем темпе несколько раз точно отмеренный отрезок длиной 20—30 м. Разделите эту длину на количество шагов и вы получите длину вашего шага в см. Через несколько дней занятий на трассе шаг ваш стабилизируется.

### Программа занятий оздоровительной ходьбой

Продолжительность цикла	Продолжительность занятия (мин)	Величина дистанции (м)	Темп ходьбы (шаги в мин.)	Пульс-уд/мин	
				До занятий	После занятий
1 месяц	15-20	1000-1500-2000	70-80	60-80	75-85

Вторым этапом физкультурно-оздоровительных занятий может быть бег трусцой — кроссовый бег. Сначала он должен перемежаться с ходьбой. То есть после 2—3 месяцев занятий тренировочной ходьбой с разрешения врача можно перейти к занятиям с чередованием ходьбы и бега (см. табл. 2) и только потом — к беговым упражнениям.

Таблица 1

### Нагрузка первых 10 недель для начинающих

Неделя	Количество шагов в минуту	Продолжительность ходьбы в минутах	Расстояние в км
1-я	80	30	1,8
2-я	85	45	2,7
3-я	90	45	3,3
4-я	90	50	3,4

5-я	90	55	3,7
6-я	95	55	3,8
7-я	95	55	3,8
8-я	100	55	4,1
9-я	100	60	4,5
10-я	100	60	4,5

Таблица 2

### Занятия по методике чередования ходьбы и бега

Число занятий	Время ежедневных занятий в минутах	Интервал дистанции для ходьбы, м	Темп ходьбы, шаг/мин	Интервал дистанции для бега, м	Темп бега, шаг/мин
10	5	75	70	25	120
»	10	75	70	50	120
»	15	75	70	75	120
»	20	75	70	75	120
»	25	60	100	100	120
»	30	60	100	100	120
»	35	60	100	100	120
»	40	50	100	120	140
»	45	50	100	120	140
»	50	50	100	150	140
»	55	50	100	150	140
»	60	50	100	150	140

### Терренкур

Терренкур - дозированное восхождение, является разновидностью ходьбы. В отличие от дозированных прогулок по ровной местности маршруты терренкура проходят с использованием пересеченной местности в условиях санаторно-курортной зоны. Величина физической нагрузки зависит от длины маршрута (обычно 500, 1500, 3000 м), рельефа местности, темпа, количества остановок. Терренкур показан при заболеваниях кардиореспираторной системы, неврозах, эндокринных заболеваниях, при ожирении и др.

### Одежда и обувь.

Одежда и обувь должны соответствовать сезону и погодным условиям проведения занятий. Одежда должна обладать малой теплопроводностью, хорошей гигроскопичностью, быть достаточно ветрозащитной, легкой и удобной, не стесняющей движения.

В ветреную и холодную погоду на шерстяной костюм рекомендуется надевать широкие ветрозащитные куртку и брюки. Наиболее подходящим головным убором является шерстяная спортивная шапочка, но связанная таким образом, чтобы в морозные дни можно было бы натянуть ее на уши. Она обязательно должна иметь подшиту изнутри ткань, которая, с одной стороны, предохраняет от продувания, а с другой — хорошо впитывает пот.

На руки рекомендуется надевать кожаные (меховые) или шерстяные рукавицы, обшитые, например, перкалью. Такие рукавицы лучше, чем шерстяные перчатки, сохраняют тепло, а также не мокнут при выполнении общеразвивающих упражнений с опорой руками на заснеженную или мокрую поверхность: стволы деревьев, скамейки, землю.

К обуви, пожалуй, больше предъявляется требований, чем к одежде. Обувь должна быть непромокаемой, легкой, теплой и эластичной. Лучшей обувью для занятий физическими упражнениями на воздухе во все времена года являются кроссовки, изготовленные из кожи или кожзаменителя. Они, как правило, имеют толстую подошву с некоторым ее утолщением под пяткой и достаточно крепким задником. Подошва у них имеет хорошую насечку для лучшего сцепления с грунтом, что в известной мере обеспечивает безопасность ходьбы и бега по скользкому грунту. Кроме того, толстая подошва туфель смягчает постановку ноги на грунт и тем самым уменьшает нагрузку на мышцы и суставы ног, особенно стопы.

Некоторым занимающимся, у которых большой собственный вес, а также при длительных прогулках можно рекомендовать вкладывать в туфли супинаторы. Подошва спортивных туфель обязательно должна быть эластичной, то есть легко сгибающейся при отталкивании.

### **Как ходить, чтобы ноги не болели?**

Чтобы ходьба была эффективной, надо прежде всего научиться правильно ходить. Правильная или оздоровительная ходьба имеет большое значение не только для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, не только для укрепления общего состояния здоровья, но также и для того, чтобы сохранить ноги здоровыми, предостеречь их от травм и заболеваний.

Все мы знаем, что людей с больными ногами, особенно пожилых, встречается предостаточно. Причем многих из них эти заболевания приводят к временной неподвижности и даже к инвалидности.

Как избежать этого?

Прежде всего приземляться надо так, чтобы тяжесть тела приходилась на внешнюю сторону стопы, которая предназначена природой выполнять опорную функцию. Ни в коем случае не следует расставлять ноги широко. В таком положении тяжесть тела приходится на внутренний свод стопы. Он выполняет только рессорную функцию, влияет еще и на амортизационные возможности позвоночника.

При приземлении на внутренний свод стопы, когда ноги расставлены широко («на ширину плеч» и т. д.), стопа расплющивается, не выдерживает веса тела (особенно у людей с избыточным весом), рессорность стопы снижается, и стопа разрушается, а от этого, в свою очередь, теряется важное свойство позвоночника — амортизация. Отсюда остеохондрозы, спондилезы, радикулиты и прочие болезни, связанные с нарушениями связок нижних конечностей и позвоночного столба.

Стопа и позвоночник — самые ранимые звенья опорно-двигательного аппарата человека, они выполняют главную опорную функцию при прямостоянии, ходьбе, беге, сидении и т. д. в процессе жизнедеятельности подвергаются значительным нагрузкам.

Для избежания травм ступни должны ставиться во всех передвижениях и даже тогда, когда вы стоите ближе к линии, мысленно проведенной между сомкнутыми стопами.

При ходьбе стопа приземляется в такой последовательности: пятка — носок, вернее, на бугры пальцев, как бы прихлопывая носком после касания земли пяткой. А проще — наступайте на всю стопу, оберегая при этом ее внутренний свод от сильного удара при приземлении.

Правильная техника ходьбы предусматривает активную работу всех суставов нижних конечностей — голеностопных, коленных и тазобедренных. Первое время можно ставить «стопу за стопой». Следить, чтобы тазобедренные суставы поворачивались на своей оси. Как говорят специалисты, надо стремиться «шагать от бедра», «выводить бедро вперед», чувствовать, что оно принимает участие в движении.

Если ноги устали, можно косолапить, пружинить ими специально, чтобы дать им отдых. Но нельзя расслаблять колени, следует больше напрягать толчковую ногу, которая выпрямляется при отталкивании.

Подбородок должен быть направлен вперед и вытянут немного от шейного позвонка. При этом плечи опущены вниз и отведены назад, голова прямая, взгляд устремлен вперед, живот обязательно подтянут!

Руки при быстрой ходьбе почти прямые, они должны двигаться и помогать ногам. Можно их чуть-чуть согнуть в локтях, но при отведении руки назад локти выпрямляются, как при отмашке. При этом плечевой сустав чуть-чуть отводится (плечи не разворачивать!). Отведение руки назад проходит с напряжением, чтобы плечевые суставы тоже нагружались, работали. Обязательно проследите, чтобы плечи, пальцы и кисти рук были всегда расслаблены, а плечи кроме того — отведены назад-вниз.

Когда вы быстро двигаетесь, включайте в работу лопатки и локти, почувствуйте их деятельное участие в движении.

Наиболее частая ошибка при ходьбе — неумение свободно, ненапряженно держать голову и туловище. Дело в том, что баланс мышечных усилий, например, при различном положении головы координируется так называемым шейно-тоническим рефлексом, заложенным в нас природой. Он хорошо тренируется но и быстро поддается разрушению, дефектам.

Если он еще не разрушен, голова направлена вперед и подбородок не опущен, а ноги стоят близко друг к другу, то мышцы живота находятся в подтянутом состоянии. При неправильном положении головы, особенно если она опущена (а это у некоторых перешло в привычку), живот, вернее передняя стенка живота, выпячивается. Чтобы этого не было, следует следить за собой.

Правильное положение головы и мышц туловища «фиксируется» сначала усилием воли, затем это переходит в привычный двигательный стереотип и сохраняется надолго (если об этом помнить!).

Следовательно, основное правильное положение при ходьбе: туловище - прямо, голова направлена вперед, подбородок чуть приподнят и направлен тоже вперед (от шейного позвонка чуть-чуть вытянут), живот подтянут!

Центр тяжести тела быстро переносится на бугры пальцев стопы и ее внешнюю сторону. Движения — плавные, ритмичные, шаг — упругий, пружинистый. Когда толчковая нога выпрямляется, пальцы сгибаются, чтобы оттолкнуться (они тоже работают!), тазобедренный сустав разворачивается, а бедро после толчка ногой идет вперед.

Когда вы быстро двигаетесь, включайте в работу лопатки и локти. При этом обращайтесь внимание, чтобы кисти, лицо, язык были расслаблены, не напрягайте мышцы лица. Улыбка, как известно, отличное упражнение на расслабление.

Естественно, что не все сразу и так точно, как нужно, могут освоить правильную технику передвижения, особенно на прогулках.

Это и не обязательно — стремиться освоить все сразу. Можно постепенно прибавлять в каждую прогулку-тренировку ходьбы быстрым шагом «техничную» ходьбу, постепенно приучая себя ходить правильно.

Естественно, что техника ходьбы имеет большое значение для укрепления здоровья и повышения тренированности. Не менее важны при этом интенсивность или темп ходьбы.

## **Контроль и самоконтроль**

Людам, не имеющим в прошлом двигательного опыта, не занимающимся физическим трудом, особенно старше 40 лет, прежде чем начинать длительные, быстрые прогулки, следует обязательно пройти тщательное медицинское обследование. Приступать к тренировкам можно *только после разрешения врача.*

Нагрузка в ходьбе всегда должна быть приемлемой. На доступность нагрузки в занятии может даже повлиять настроение, степень усталости на работе и многое другое. Не учитывать этого нельзя.

О нагрузке можно судить как субъективно, так и объективно. Субъективность заключается в том, что от занятия вы должны получить удовлетворение и чувствовать себя бодрым. Если этого нет, а налицо одна усталость, значит, нагрузка была чрезмерной.

Для объективной оценки служат пульс и кровяное давление. Во время и после окончания упражнения самоконтроль пульса должен проводиться постоянно и сопоставляться с субъективными ощущениями.

Кроме того самим занимающимся в процессе занятий можно и нужно следить за своим самочувствием и состоянием.

Контроль за нагрузкой осуществляется по изменению частоты пульса после физического напряжения. Подсчитайте частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое за 15 сек. и умножьте на 4, чтобы знать свой пульс за минуту.

Затем сделайте 10 приседаний за 20 сек. После приседаний тотчас подсчитайте ЧСС за 15 сек. и умножьте на 4.

Если разница между вторым и первым пульсами в покое (до приседаний) будет не более 10 ударов, вам доступна средняя степень нагрузки, т. е. вы можете ходить со скоростью 5—5,6 км в час.

Если разница не более 20 ударов, ходить надо медленнее — до 4 км в час; если разница не более 30 ударов, ходьба должна быть еще медленнее — от 2,5 до 3 км в час.

Если же разница после приседаний будет более 30 ударов в минуту, вам следует обратиться к врачу-кардиологу или к специалисту по лечебной физкультуре. Целесообразно также посетить врачебно-физкультурный диспансер, где вам дадут квалифицированную консультацию.

Не забудьте считать свой пульс до выхода на прогулку и по возвращении. Если будет большая разница между вторым и первым показателями и он не придет к исходному уровню спустя 5—10 мин, нагрузка вам великовата. В следующий раз уменьшите темп.

При ощущении усталости отдыхать можно больше, а при хорошем самочувствии и желании двигаться — ходить дальше. Если пульс быстро приходит близко к первоначальной величине, можно совсем отказаться от отдыха и даже можно прибавлять время прогулок по самочувствию и восстановлению пульса, а также по желанию.

При этом имейте в виду, что после двух-трех месяцев систематических занятий быстрой ходьбой ваше желание ходить имеет важное значение и с ним надо считаться.

Более молодые и практически здоровые могут отдавать предпочтение скорости и темпу, а пожилые — продолжительности, объему ходьбы в более умеренном темпе.



Во всех случаях нагрузка не должна вызывать одышки, пульс после возвращения домой должен через 10 мин приближаться к исходному. Но совсем к первоначальной величине он может не возвратиться. Считается, что во время отдыха после физического напряжения организм нуждается в кислороде не меньше, чем во время его. Однако в пожилом возрасте (после 60 лет) никакая физическая, эмоциональная или умственная нагрузка не должна вызывать сильного переутомления...

### **Советы для занимающихся самостоятельно.**

Ни в коем случае не занимайтесь самооценкой собственного здоровья. Каждый должен знать, что вообще безобидных для здоровья физических упражнений нет, в том числе и ходьба может оказаться небезопасной, если нагрузка не соответствует вашему здоровью.

Не само упражнение может принести вред, а именно нагрузка.

Только врачи после тщательного осмотра могут оценить ваше здоровье и дать правильный совет.

Если вы приступили к занятиям оздоровительной ходьбой, то эти занятия должны стать систематическими и регулярными, потому что эпизодические прогулки не принесут большой пользы для укрепления вашего здоровья.

Систематичность, правда, нельзя понимать однозначно, то есть не обязательно заниматься ежедневно. Систематичность может предусматривать, например, ежедневную утреннюю гимнастику или ходьбу на работу, а также 2—3 раза в неделю пешие прогулки плюс по выходным дням выезды за город.

В отношении регулярности — занятия нужно проводить круглогодично, во все времена года, невзирая на погоду. В плохую погоду можно изменить содержание занятий, уменьшить нагрузку, сократить время ходьбы, провести тренировку не на открытом воздухе, а под крышей, но занятие должно состояться. Стоит один раз пропустить, ссылаясь на объективную причину, кроме, конечно, болезни, как будут пропущены второе, третье, четвертое занятия. А причин для этого в нашей повседневной жизни можно найти предостаточно.

Ряд специалистов по оздоровительной ходьбе считают, что с наступлением ненастной погоды можно модифицировать пешие прогулки, используя ходьбу по межэтажной лестнице в доме. Такую тренировку называют «Вертикальным стадионом». Но помните, что ходьба по лестнице при неправильной дозировке может нанести и немалый вред. Ходьба после 60 лет по лестнице не должна стать средством тренировки сердечно-сосудистой системы. Поэтому основным принципом вертикальной оздоровительной ходьбы должен быть невысокий темп при постепенном увеличении длительности занятий.

Подъем следует начинать с двух-трех этажей. Если вы чувствуете усталость, вызывайте лифт. После трех-четырех недель тренировки следует подойти к норме: преодолевать пешком четыре-пять этажей ежедневно. Спуска

два-три месяца подобной тренировки и при отсутствии выраженной одышки можно начинать подъемы вверх через ступеньку, держась сначала за перила, а затем надо отказаться и от их помощи.

Ходьба по лестнице, особенно через ступеньку, развивает равновесие, силу мышц ног, подвижность их в голеностопном и тазобедренном суставах.

Поднимаясь по лестнице, необходимо ставить ногу на всю стопу, а не на носок, чтобы сохранить поперечный свод стопы и избежать возможного образования плоскостопия. Кроме того, не следует сутулиться и сильно наклонять туловище вперед.

Иногда задают вопрос: целесообразно ли использовать тяжести при ходьбе по лестнице? В преклонном возрасте от тяжестей нужно отказаться.

Ходьба по лестнице является весьма действенным упражнением для повышения физической подготовленности, но она не должна стать основным и тем более единственным средством у занимающихся — ведь она не может полноценно заменить пешие прогулки и бег на воздухе.

Доступность и постепенность увеличения нагрузки в процессе занятий оздоровительной ходьбой являются важнейшими правилами для всех занимающихся. Постепенность не означает постоянного повышения нагрузки.

Те, кто хочет заниматься оздоровительной ходьбой, должны проходить определенные этапы подготовки. Прошел первый этап — освоен определенный объем и интенсивность нагрузки, значит, достигнут какой-то уровень физической подготовленности. Это является базой для следующего этапа, где нагрузку можно повысить, а следовательно, повышается и степень подготовленности. И так от этапа к этапу. При оздоровительной ходьбе нагрузка не должна носить всевозрастающий характер.

Физические упражнения, в том числе и ходьба, принесут большую пользу в том случае, если они проводятся в сочетании с правильной организацией питания и закаливанием организма. Комплексное воздействие дает лучшие результаты не только в укреплении здоровья, но и в предупреждении различного рода заболеваний.

## **Тропы и дорожки здоровья**

Наиболее широко доступным средством для физкультурно-оздоровительной деятельности, занятий оздоровительной ходьбой и бегом являются занятия на тропах или дорожках здоровья, которые имеются при школах в пионерских лагерях, на базах отдыха, во дворах и т. д. Они могут быть любой формы — замкнутой или разомкнутой кривой. Оптимальная длина трассы — 1500 м.

**Тропа здоровья** — это тропа в лесу или лесопарке на малопересеченной местности. Естественные препятствия — канавы, поваленные деревья, изгороди, крепкие ветви деревьев и пр. — служат для выполнения прыжков, подтягиваний, отжиманий, упражнений в равновесии и т. п.

Тропа здоровья — определенная дистанция (2—4 км), разграниченная участками с разными способами передвижения. Чаще всего это обычная спортивная ходьба и бег. Кроме этого, устанавливаются так называемые станции (3—4), на которых занимающиеся выполняют различные комплексы общеразвивающих упражнений.

При использовании смешанных способов передвижения, естественно, требуется достаточно хороший уровень функциональной подготовленности, не говоря уже о состоянии здоровья, — занимающиеся должны быть практически здоровыми людьми.

Для начинающих следует регулировать нагрузку или за счет скорости ходьбы и бега, или за счет изменения самого способа передвижения. Так, например, вначале не включать бег и спортивную ходьбу, а в процессе обычной ходьбы чередовать различное соотношение частоты и длины шагов, то есть изменять скорость ходьбы.

В дальнейшем постепенно включать спортивную ходьбу и бег, начиная с укороченных отрезков дистанции и постепенно их увеличивая.

Можно самостоятельно организовать тропу здоровья. Для этого нужно промерить дистанцию вблизи дома (в парке, саду, на аллее и т. д.) и разбить ее на участки с запоминающимися ориентирами, определить места — «станции» для проведения общеразвивающих упражнений.

Создание собственной тропы здоровья сделает занятия более разнообразными, но и более нагрузочными. Поэтому перед тем, как выходить на свою тропу здоровья, проведите достаточно длительную тренировку с использованием обычной ходьбы с различной скоростью. Установив и регламентировав длину отдельных участков и способы передвижения, следует строго варьировать скорость обычной ходьбы, спортивной и бега трусцой в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности.

**Дорожка здоровья**, в отличие от тропы, специально оборудуется гимнастическими снарядами и другими приспособлениями. Снаряды располагаются вдоль всей трассы или в виде гимнастического городка со станциями, это более удобно для групповых занятий способом круговой тренировки. Снаряды располагают в рациональной последовательности с учетом методических требований к смене физических нагрузок и их физиологической значимости.

Ширина дорожки до 2,5 м. Для ходьбы и бега выделяется участок длиной 300—500 м, который размечают по 50 или 100 м.

**Подготовлено: ГУЗ РВФД, Русских О.Л., врач по СМ,  
Орлова А.В., врач-методист.**