**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**ГАУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР**

Школа оздоровительной ходьбы

Памятка

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

Как ходить правильно

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

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 посильной интенсивностью и определенной продолжитель­ностью.

Рекомендуем начинать с ходьбы в течение 30 ми­нут со скоростью 60—70 шагов в минуту. При трех-четырех 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  10  15  20  25  30  35  40  45  50  55  60 | 75  75  **75**  75  **60**  **60**  **60**  **50**  **50**  **50**  **50**  **50** | **70**  **70**  **70**  **70**  **100**  **100**  **100**  **100**  **100**  **100**  **100**  **100** | **25**  **50**  **75**  **75**  **100**  **100**  **100**  **120**  **120**  **150**  **150**  **150** | **120**  **120**  **120**  **120**  **120**  **120**  **120**  **140**  **140**  **140**  **140**  **140** |

**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 подшитую 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, чувствуйте 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 обращайте 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

Людям, 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. Спустя 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 должка 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.