

**АССОЦИАЦИЯ
ТВОЙ ПУТЬ**
www.твой-путь.рф



**СОЦМП - ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ**



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНСТРУКТОРОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ



СТРАТЕГИЯ ЛИДЕРСТВА





**АССОЦИАЦИЯ
ТВОЙ ПУТЬ**

www.твой-путь.рф

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ИНСТРУКТОРОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

Проект
«Создание рекреационной инфраструктуры
оздоровительной ходьбы в Самарской области»
реализуется с использованием гранта
Президента Российской Федерации
на развитие гражданского общества,
предоставленного Фондом президентских грантов.

УДК 615

ББК 51

М60

М60 Методические рекомендации для общественных инструкторов оздоровительной ходьбы [Текст] / Д.П. Шипуля, А.В. Марченко, Ю.Ю. Клокова ; под ред. Д.П. Шипули. – Самара, 2019. – 24 с.

Методические рекомендации предназначены для общественных инструкторов оздоровительной ходьбы, подготовленных в рамках проекта «Создание рекреационной инфраструктуры оздоровительной ходьбы в Самарской области» реализованного с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, и прошедших обучение на сайте дистанционного просвещения www.zdravuniver.ru.

Также данное пособие будет полезно всем любителям ходьбы и популяризаторам здорового образа жизни. Рекомендации содержат в себе методики обучения простым приемам оздоровительной ходьбы, советы по коррекции и профилактике дисфункциональных изменений опорно-двигательной системы и созданию маршрутов оздоровительной ходьбы (терренкуров).

Рекомендации разработаны Региональной Самарской общественной культурной организацией «Ассоциация «Твой Путь» при методической и консультационной поддержке Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Самарский областной центр медицинской профилактики – Центр общественного здоровья».

Авторы-составители:

Д.П. Шипуля – руководитель проектов Ассоциации «Твой Путь», эксперт общественной палаты Самарской области», инструктор Лиги традиционного ушу.

А.В. Марченко – старший методист Центра ушу и цигун «У Дэ» (г. Тольятти), инструктор Лиги традиционного ушу.

Ю.Ю. Клокова – педагог-психолог, методист Муниципального автономного образовательно-оздоровительного учреждения «Пансионат «Радуга» г. Тольятти.

Под редакцией ШИПУЛИ Дмитрия Петровича.

При печати данного материала использованы средства гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

УДК 615

ББК 51

Ходьба – это самый доступный и естественный вид двигательной активности, показанный практически всем гражданам за очень редким исключением. Регулярные занятия оздоровительной ходьбой, как с палками, так и без них – действенный и научно обоснованный метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – главной причины смертности в нашей стране.

К сожалению, оздоровительной ходьбе, в том числе в силу ее малой потенциальной коммерциализации, уделяется очень мало внимания, а значение ее как средство поддержания здоровья сложно переоценить. Ходьба, как метод оздоровления занимает уникальное место в системе профилактических мероприятий. Во-первых, это метод с минимальным количеством противопоказаний и рисков нежелательных эффектов. Во-вторых, ходьба не требует какой-либо специальной начальной физической подготовки и затраты на экипировку будут совсем небольшими. В-третьих, правильная ходьба как метод длительной нагрузки при невысокой частоте сердечных сокращений обеспечивает высокий уровень жиросжигания и эффективного и безопасного снижения веса.

Реализация проекта по развитию оздоровительной ходьбы на территории Самарской области внесла безусловно позитивный вклад в профилактику социально значимых неинфекционных заболеваний.

Особенность данного пособия в том, что оно написана не «сухими» академическими терминами для узких специалистов, а доступным и простым языком для широкого круга читателей, заинтересованных в сохранении своего здоровья и здоровья сограждан. Особенно ценным является то, что авторы пособия – не теоретики, а практики в сфере оздоровительной двигательной активности – эксперты федерального уровня, стаж которых в ведении оздоровительных занятий исчисляется десятилетиями. Эффективность их методик подтверждается многочисленными отзывами граждан и положительной оценкой экспертов.

Хочется пожелать успехов авторам и инструкторам оздоровительной ходьбы в их благородной деятельности по оздоровлению населения России.

Также необходимо выразить признательность Фонду президентских грантов, благодаря которому состоялся такой замечательный проект на территории Самарской области.

*Главный врач
ГБУЗ «Самарский областной центр
медицинской профилактики –
Центр общественного здоровья»,
кандидат медицинских наук
А.В. Муравец*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Актуальность.....	5
Движение – это жизнь?.....	5
Оздоровительная ходьба	8
Постановка движения.....	9
Ходьба русских странников	10
Правило «Крест».....	10
Правило «Стопа».....	12
Правило «Винт»	13
Ходьба с палками	14
Режимы ходьбы.....	15
Самоконтроль.....	17
Стоит насторожиться.....	17
К кому обратиться.....	17
Помоги себе сам	18
Дополнительные упражнения	18
Рекомендации для опытных «ходоков»	19
Рекомендации по созданию Троп Здоровья.....	22
Литература	24

*Даже путь в тысячу ли
начинается с первого шага.
Дао дэ цзин (Глава 64)*

ВВЕДЕНИЕ

Вы держите в руках пособие для общественных инструкторов оздоровительной ходьбы. Ходьба – казалось бы, что проще? Мы вроде бы, в основном, все умеем ходить (за исключением совсем больных людей). Однако правильно ли мы ходим? И вот тут начинают проявляться отличия одного человека от другого. Один может легко пройти десятки километров и не особенно устать, для другого пройти 500 метров уже подвиг. Ходьба – это очень сложное движение. И, по сути, этому базовому навыку мы учились между делом, иногда допуская в своем «двигательном образовании» зияющие пробелы. Кому-то удалось их восполнить за счет того, что в жизни пришлось много походить (например, занимаясь пешим туризмом), другим повезло меньше. Задача этого пособия – максимально просто, используя простые примеры и образы вернуться к изучению того, что отличает человека от обезьяны – навыкам прямохождения. При работе над пособием мы постарались не использовать сложных научных, медицинских и специальных терминов, для того что бы материал был полезен для людей самого различного образования.

АКТУАЛЬНОСТЬ

На стратегической тематической сессии «Сбережение народа» при участии министра здравоохранения Вероники Скворцовой и главы региона Дмитрия Азарова, а также на состоявшихся муниципальных сессиях обсуждалась тема развития массовой регулярной двигательной активности.

Одним из эффективных решений данной проблемы является создание на территории муниципальных образований инфраструктуры оздоровительной ходьбы, состоящей из методик оздоровительной ходьбы, подготовленных общественных инструкторов и доступных маршрутов оздоровительной ходьбы (терренкуров) и формирование в Самарской области культуры рекреации в рекреационных зонах.

Именно на это направлен проект Ассоциации «Твой Путь» «Создание рекреационной инфраструктуры оздоровительной ходьбы в Самарской области», который стал в 2018 году победителем конкурса грантов Президента РФ.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ?

«Движение – это жизнь», – сказал Аристотель – и, конечно же, был прав. Однако не все так просто. Тогда, видимо, профессиональные спортсмены должны жить гораздо дольше людей, ведущих пассивный образ жизни, ведь они двигаются гораздо больше? Однако мы не наблюдаем большой разницы в продолжительности жизни. Более того, спортсмены получают целую гамму

профессиональных заболеваний (впрочем, как и диванные заседатели, только несколько другого спектра). Поэтому корректно будет говорить, что правильное движение – жизнь, а неправильное – болезнь и смерть.

Что же такое правильное движение? Ну, видимо то, что не несет негативных последствий. Начнем осмысливать движение с частного случая движения – неподвижности. Представьте себе две башенки из кубиков: в случае *A* кубики стоят ровно, в случае *B* – криво (рисунок 1).

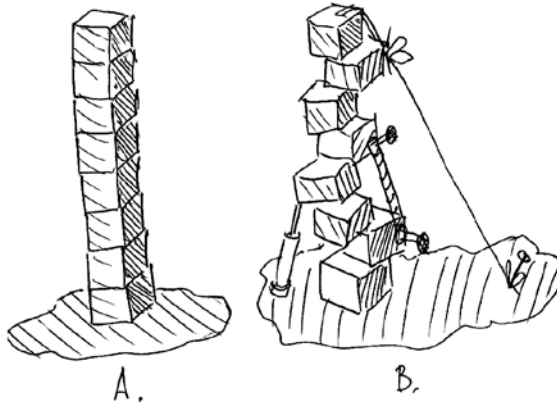


РИСУНОК 1

И для того, чтобы удержать башню *B* в состоянии равновесия необходимо приложить к ней дополнительные усилия.

Наша опорно-двигательная система – это тоже башенка, но во много раз сложнее чем башня из кубиков, и чтобы удержать ее ровно, приходится делать много невидимых движений. А если наша, башенка кривая, то приходится прилагать огромное количество усилий, перенапрягая связки и мышцы-стабилизаторы. И вот, казалось бы, во время офисного рабочего дня мы физически ничего не делаем, сидим, стоим, немного ходим и к вечеру чувствуем чисто физическую усталость, как будто весь день занимались физическим трудом. На самом деле динамическая работа во время физического труда гораздо более естественна, чем статическая работа офисного работника. И потом офисные работники жалуются на то, что они устают, потому что работа нервная, стрессы, информации много. В действительности усталость эта от статической, чисто физической, работы.

Похожее происходит и во время динамической работы. Качество движения напрямую зависти от правильно выстроенной геометрии опорно-двигательной системы. Приведем простой пример. Долго можно ехать на велосипеде? В хорошую погоду, по хорошей дороге это не труд, а развлечение! (рис. 2A) А теперь, вспомните как многим в детстве приходилось кататься на велосипеде «под рамой», когда велосипед был больше, чем велосипедист (рис. 2B).

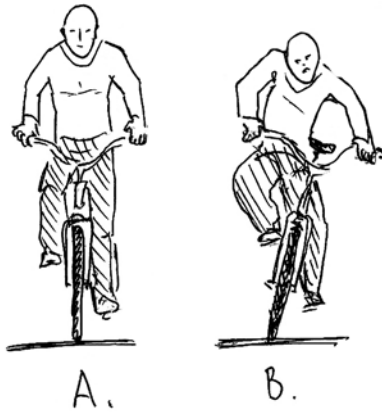


РИСУНОК 2

Далеко так уедешь? Ну, вокруг двора прокатиться можно. А далеко ехать – езда превращается в пытку. Мышцы начинают сжиматься спазмами и болеть. Почему так происходит? Потому что нарушается цикл «напряжение – расслабление». Фаза расслабления из-за неправильной геометрии становится все короче пока не исчезнет совсем. И вот, если мы все время двигаемся неправильно, то получаем процесс «напряжение – напряжение – напряжение – спазм – боль – спазм – болезнь». Очаги напряжения становятся постоянными, превращаясь в «зажимы», или так называемые «триггерные зоны» (рис. 3В). Спазмы еще больше нарушают геометрию тела и, конечно же, в этих местах нарушается циркуляция крови, лимфы и т. д. И вот постепенно человек превращается в ходячий очаг боли.

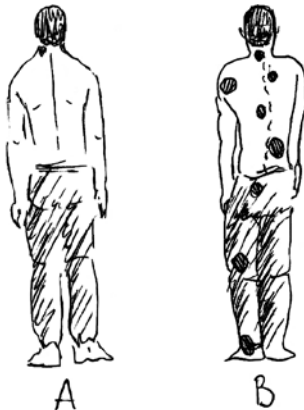


РИСУНОК 3

А если болит одновременно в нескольких, местах, то боль перемещается с осознанного уровня на подсознательный. И человек тогда говорит: «у меня мало жизненной энергии», «я чувствую упадок сил», «меня, наверное, сглазили».

Как распознать, когда количество «зажимов» стало критическим? Очень просто. Если утром вы чувствуете себя разбитым, то значит мышцы за ночь не успевают отдохнуть и напряжение в организме стало накапливаться в геометрической прогрессии.

Что с этим делать? Конечно, временно могут помочь массажи и медикаменты, но основная причина – неправильное движение – не убрана.

Лучший способ восстановления – выстраивать правильные паттерны (стереотипы) движений. А самый естественный вид движения для человека – это ходьба.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Ходьба – наиболее естественная локомоция человека – представляет собой автоматизированный двигательный акт, осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей [1]. Является наиболее доступным видом физической нагрузки. [2]

Оздоровительная ходьба – ходьба, основной целью которой является не перемещение человека в пространстве, а улучшение состояния здоровья, профилактика и коррекция дисфункциональных проявлений.

«Занятия оздоровительной ходьбой оказывают комплексное влияние на человеческий организм по различным направлениям. Прежде всего это расход энергетических веществ, жиров и углеводов, пропорциональный длительности и скорости ходьбы. Дело в том, что человеческий организм как биологический вид «*homo sapiens*», человек разумный, формировался в условиях постоянного напряженного труда. В течение же последнего столетия доля физического труда, выполняемая человеком за счет мышечных усилий, сократилась с 95 до 1 % в результате механизации и автоматизации производства. Мышечная система, которая у мужчины составляет 40 % массы тела, фактически оказалась выключена из нормальной жизнедеятельности, в результате чего резко снизились суточные энергозатраты человека, а привычный режим питания существенно не изменился. По данным статистики, «среднестатистический» европеец в возрасте 40 лет с массой тела 70 кг расходует в сутки около 2700 ккал, а потребляет с пищей от 3200 до 4000 ккал. Это так называемый положительный энергетический баланс, когда приход энергии превышает ее расход, и избыток энергетических веществ накапливается в виде жира в жировых депо подкожной клетчатки и брюшной полости. Это и есть основная причина большинства «болезней цивилизации»: вместе с жиром накапливается и холестерин, что приводит к развитию атеросклероза со всеми его осложнениями – гипертонией, инсультом и инфарктом». [5]

Обязательными условиями оздоровительной ходьбы являются

- контроль за траекторией движения и вертикализацией;
- фоновая расслабленность;

- использование резонанса;
- ненапряженное вытяжение позвоночного столба;
- естественное дыхание;
- оптимальная нагрузка;
- регулярность.

ПОСТАНОВКА ДВИЖЕНИЯ

Основная проблема при обучении оздоровительной ходьбе – это то, что человек считает, что вот как раз ходить он умеет. Очень забавно следить за изменением походки людей, когда они ходят автоматически, не осознано, и вдруг им говорят: «Пройдите так, как вы обычно ходите». Первая реакция обычно – испуг, а потом судорожное вспоминание: «А как я хожу обычно?». Затем человек совершенно деревянно начинает вышагивать той походкой, которую он считает правильной. Спрашиваем:

– Вы так обычно ходите?

– Нет! Я как-то раньше не задумывался о том, как я хожу.

– Хорошо, а как вы считаете нужно ходить?

– Ну как... э-э-э, не сутулиться, потом... э-э, не косолапить, не топать. И вот!

Походка должна идти от бедра!

– От какого бедра?!?! Как???

– Э-э-э... Не знаю...

То есть единственное, что приходит в голову нашему среднестатистическому человеку – это сцена из фильма «Служебный роман», когда секретарша Верочка учит ходить свою начальницу Людмилу Прокопьевну. Кстати Верочка очень точно описывает походку современных «деловых» женщин: «Вот что отличает деловую женщину от... Женщины? Походка! Ведь вот как вы ходите? Ведь это уму непостижимо! Вся отключится, в узел вот здесь завяжется, ...вся скукожится, как старый рваный башмак... и вот чешет на работу! Как будто сваи вколачивает!» [3]

Кстати, далее она довольно правильно, хотя и излишне художественно описывает то, как нужно ходить, но воспроизвести такую походку на практике могут только те, кто понимает, о чем речь.

Если обратится за советом к классической биомеханике, то мы получим задачи ходьбы как важной локомоторной функции:

безопасное линейное поступательное перемещение тела вперед (главная задача);

- удержание вертикального баланса, предотвращение падения при движении;

- сохранение энергии, использование минимального количества энергии за счёт её перераспределения в течение цикла шага;

- обеспечение плавности передвижения (резкие движения могут являться причиной повреждения);

- адаптация походки для устранения болезненных движений и усилий;

- сохранение походки при внешних возмущающих воздействиях или при изменении плана движений (стабильность ходьбы);
- устойчивость к возможным биомеханическим нарушениям;
- оптимизация передвижения, прежде всего, повышение эффективности безопасного перемещения центра тяжести с наименьшим расходом энергии. [4]

Все совершенно правильно. Но воспроизвести это на практике самостоятельно еще сложнее, чем урок Верочки из кинофильма «Служебный роман». Итак, задача для обучения оздоровительной ходьбе: подыскать доступную методику, которая позволит обычному человеку, не отягощенному знаниями по биомеханике и анатомии, самостоятельно контролировать правильность своих движений.

ХОДЬБА РУССКИХ СТРАННИКОВ

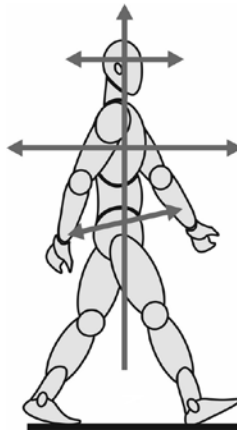
В 2016 году мы нашли у староверов на Урале описание ходьбы, которое мы назвали «Ходьба русских странников». Конечно, в России не существовало каких-то особых школ ходьбы, люди просто много ходили и за счет этого нарабатывали оптимальную технику. Но некоторые секреты все же сохранились. Эти простые советы мы объединили в три правила, выполняя которые человек может эффективно контролировать свою походку.

Правило «Крест»

Для контроля осанки и вертикализации внутри себя мысленно выстраивается восьмиконечный крест, состоящий из четырех балок (рис. 4).

Первая балка – вертикальная – макушкой человек тянется вверх, вытягивая позвоночник.

Вторая балка идет из точки над бровями и затылка и располагается горизонтально. Глаза при этом смотрят в линию горизонта. Дело в том, что люди



часто ходят, как будто в поисках потерянной надежды, уронив глаза вниз, и тщетно пытаюсь эту надежду найти.

Третья балка направлена из солнечного сплетения спереди, из грудного отдела позвоночника сзади и тоже устремлена в горизонт. Важно обращать внимание на расслабленность опущенных плеч и стремление к естественности.

И четвертая балка проходит через центр тяжести (чуть ниже пупка и вглубь) и расположена слегка наклонно. Дело в том, что таз должен быть подкручен снизу вперед. Как будто человек пытается подтянуть копчик. Таким образом убирается излишний прогиб (лордоз), который часто является причиной проблем в поясничном отделе позвоночника. Физиологические изгибы позвоночника, безусловно, нужны, но они не должны быть слишком большими.

По опыту работы с группами оздоровительной ходьбы, упражнение по подкручиванию таза и вытягиванию поясницы дается людям, запустившим свою опорно-двигательную систему, достаточно тяжело. Нужные мышцы атрофировались. Поясница вогнута и болезненно сжата. Ягодицы отведены назад. Вот тут сразу вспоминается Верочкин термин «вся отключится». Обычно такие люди просто подают таз вперед и спрашивают: так нормально? Тогда для наглядности мы часто используем обычный таз (или любой другой похожий на чашу предмет) (рис. 5) и объясняем, что в случае А положение таза правильное – вода не выливается, а в случае Б – нет.

Если выполнять упражнение по подкручиванию таза стоя на месте, то нужно слегка сгибать ноги в коленях. Если делать это на прямых ногах, то меняется положение центра тяжести и человек делает шаг вперед, тем самым иницируя ходьбу. Итак, у нас есть два механизма инициации ходьбы: первый – уронив голову вниз, наклонив тело вперед и начав движение за центром тяжести. И второй – подтянув копчик вперед и растянув поясницу. Второй способ нам представляется более естественным, и менее энергозатратным. Именно эти навыки и нарабатывает использование первого правила «Крест».

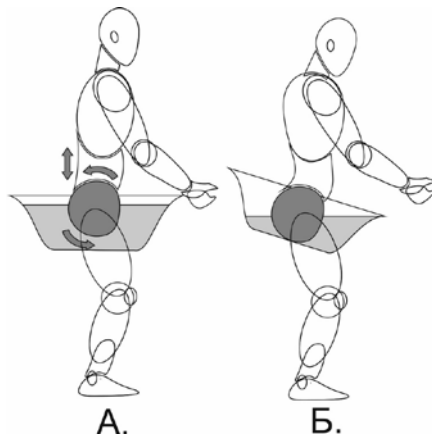


РИСУНОК 5

При быстрой ходьбе, или под рюкзаком, вертикальная балка вполне может быть слегка наклонена (но не согнута) вперед, а легкое подкручивание таза и вытяжение поясницы остается неизменной.

Правило «Стопа»

Суть второго правила – контролировать перемещение по стопе центра давления. Центр давления должен перемещаться по линии «пятка – внешнее ребро стопы – подушечка стопы – большой палец стопы» (рис. 6).

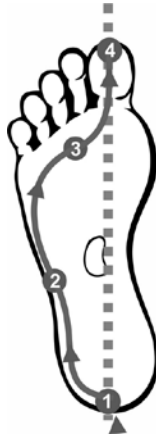


РИСУНОК 6

Человек как бы мягко катится, собственно, это естественный способ движения. Раньше люди ходили именно так. Прекрасным способом наработки правильного движения стопы является переноска воды в ведрах с коромыслом – поневоле будешь стараться двигаться плавно. Определить «невыполнение» правила «Стопа» можно по «нырянию» головы вверх-вниз во время ходьбы. К сожалению, современные люди стали перемещаться, тяжело топая подошвами, «идут – будто сваи вколачивают». Дело в том, что гипокинезия приводит к ригидности стопы. Или, простыми словами, если человек мало двигается, то стопа становится вялой. Она перестает выполнять амортизирующие и стабилизирующие функции. Поэтому правильное движение стопы имеет огромное значение при выстраивании оздоровительного паттерна ходьбы. Обратите внимание: стопы по линии пятка – большой палец направлены по направлению движения, то есть стопы чуть разведены в стороны (рис. 7).

По опыту применения такой ходьбы люди рассказывают, что за счет толчка большим пальцем увеличилась скорость ходьбы при том же количестве энергозатрат.

Конечно, для правильной постановки стопы необходима удобная обувь с невысоким каблуком, не натирающая и не сжимающая пальцы. На занятиях очень часто женщины возмущаются: «А как же шпильки, а как же красота?». Мы



РИСУНОК 7

отвечаем: «Красота в первую очередь – это легкая походка, а шпильки и другие «выверты» моды нужно носить очень ограниченное время».

Правило «Винт»

При движении плечи и таз движутся в противофазе, циклически «свинчивая» корпус, руки при этом расслаблены, и свободно болтаются вдоль тела (рис. 8).

При «свинчивании» корпуса происходит «питание» тканей позвоночного столба и околопозвоночной области. Это способствует общему укреплению опорно-двигательной системы и уменьшению «зажимов».

Дело в том, что с возрастом у многих людей корпус превращается в «тумбочку». Происходит так называемая консолидация тканей, слои тканей «склеиваются» между собой, ухудшая обмен веществ. Время от времени такие люди

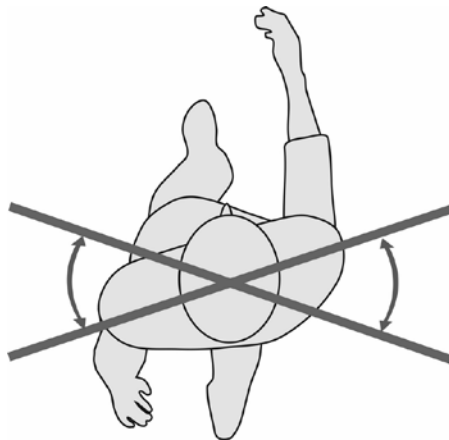


РИСУНОК 8

решают начать «новую жизнь» и принимаются делать гимнастику, размахивая конечностями, но мало прорабатывая подвижность корпуса. Регулярное выполнение правила «Винт» позволит существенно уменьшить данную проблему.

Выполнению «Винта» у женщин мешает наличие сумки (или сумок с продуктами), а у мужчин – наличие карманов, в которые они засовывают руки. Определить неправильное выполнение правила «Винт» можно по следующим внешним признакам:

- «иноходь» – человек перемещается, двигая одновременно вперед левое плечо – левая нога, правое плечо – правая нога, внешне напоминая кантуемый холодильник;
- человек переваливается с ноги на ногу, раскачивая голову влево-вправо;
- руки или не совершают «маятниковых» колебаний, или делают это не симметрично, с различной амплитудой;
- плечи приподняты (надплечья спазмированы), часто одно плечо выше другого, пояс верхних конечностей скован, (вспомним Верочку: «в узел вот здесь завяжется»).

Последний признак, как правило, свидетельствует о регулярных головных болях и проблемах с давлением – спазмы в шейно-воротниковой зоне, как правило, нарушают кровоснабжение головного мозга.

ХОДЬБА С ПАЛКАМИ

Одним из видов оздоровительной ходьбы является ходьба с палками, так называемая скандинавская или северная ходьба (Nordic Walking) В Европе проведены исследования с участием тысяч человек. Результаты исследований неопровержимо доказывают пользу ходьбы с палками. Опыт веков так же говорит о том, что использование палок теми, кому приходилось много ходить (странникам, паломникам, пастухам) целесообразно. В практике горного туризма использование палок является неоспоримой нормой. В России она становится все популярнее. Тысячи людей, в основном пожилого возраста, выходят на улицы городов с палками. Однако людей, делающих это правильно, увы, на улицах можно увидеть очень редко.

И первая причина этому – асфальт! Дело в том, что полноценно оттолкнуться от обычного асфальтового покрытия сложно, даже несмотря на резиновые наконечники. Поэтому мы настоятельно не рекомендуем ходить с палками по асфальту.

Вторая причина ошибок при ходьбе с палками – неправильные паттерны ходьбы. Обычно инструкторы начинают обучать людей с трех базовых шагов, давайте их вспомним:

Первый шаг. Идете обычной походкой, палки волочатся сзади.

Второй шаг. Продолжаете идти, палки начинают зацепляться за землю.

Третий шаг. Начинаете отталкиваться палками.

Все замечательно, только, как мы уже говорили, «обычная походка» у человека, особенно в пожилом возрасте, уже может сильно напоминать походку

Людмилы Прокопьевны из «Служебного романа» с ее классическими симптомами: «отключенность», «скукоженность», «сваевколачиваемость». А тут еще палки в руки дали... Очень часто люди не тренированные работой с предметами, теряют в своем сознании предмет, который не видят, поэтому палки им приходится держать в поле зрения, держа перед собой. И вот, узнает бабушка про чудодейственную ходьбу, купит палки, и даже книжечку про ходьбу, ходит-ходит по асфальту, гордо переставляя палки перед собой. А потом жалуется: «Вроде хожу-хожу, а давление все равно скачет».

Конечно, палки постоянно на весу перед собой, плечи подняты, трапециевидные мышцы спазмированы, кровообращение головного мозга нарушено, так можно и до инсульта «нагуляться». Хотя конечно, то, что бабушка вышла – уже хорошо. Глядишь, пообщается с опытными ходоками, инструктора найдет, мышцы окрепнут, навыки наработаются.

Поэтому важно начинать тренировки с инструктором, а еще первые тренировки проводить без палок. Хотя по опыту, клиенты обычно обижаются: «Я же хочу скандинавской ходьбой заниматься, а мне палок не дают! Я без палок ходить и так умею!».

И запретить ходить по асфальту. Уж лучше снег со льдом, грязь, мокрый песок, любое покрытие, с которого палка не соскальзывает.

Еще есть один неожиданный эффект скандинавской ходьбы, который, наверное, наблюдается только в нашей стране: бабушки, массово взяв в руки палки, создали стереотип того, что с палками могут ходить только люди сильно пожилого возраста. И вот многие люди среднего возраста (особенно мужчины) стесняются ходить с палками: «Что я, пенсионер что ли?». Ну с учетом лишнего веса, спазмов, проблем с поясницей палки им – то, что доктор прописал. Но нет! – Я же не старик! Что тут можно посоветовать?

Совет 1. Прогулки на природе по пересеченной местности, хотя бы пару раз в неделю, а там глядишь втянется. (Ты не пенсионер, ты – горный турист, готовишься к трекингу).

Совет 2. Ходьба по городу с «невидимыми» палками. (Представь, что идешь с палками, их никто не видит, а ты тренируешься). Кстати так и асфальт не помеха.

РЕЖИМЫ ХОДЬБЫ

Люди с трудом меняют свои привычки в режимах ходьбы. То есть можно человеку посоветовать вставать каждый день в половине шестого утра и час ходить в ближайшем парке. Но, по опыту, людей хватает на пару дней. Обычно мы рекомендуем людям постепенно изменять свой режим в несколько этапов.

Первый шаг. Купить себе удобную (ходовую) обувь, рюкзак, а возможно палки для скандинавской ходьбы и шагомер. Этот шаг самый простой и приятный, и, казалось бы, ни к чему не обязывающий, но он может стать стимулом к дальнейшим шагам. Жалко, когда новое снаряжение простаивает.

Второй шаг. Освоив правила оздоровительной ходьбы, начинать бытовое перемещение по обычным маршрутам (на работу, с работы, в магазин и т. д.),

контролируя свои движения. Конечно, вы будете постоянно отвлекаться на посторонние мысли, но нужно мысленно возвращаться в свое тело, выстраивая правильное движение. Скоро это войдет в привычку.

Третий шаг. Увеличить объем ходьбы за счет рационализации маршрутов. Например, пройтись пешком с работы несколько остановок, вместо проезда на транспорте. Или прекратить пользоваться лифтом, если вы не несете тяжелый груз.

Четвертый шаг. Добавить прогулки в свободное время. Например, вечером начать совершать прогулки в ближайшем сквере перед сном вместо просмотра телевизора.

Пятый шаг. Совершать еженедельные «походы выходного дня» в рекреационных зонах постепенно увеличивая сложность.

Объем тренировок нужно увеличивать постепенно, отслеживая самочувствие. Настоятельно рекомендуем пройти профилактический осмотр в ближайшем центре здоровья и проконсультироваться с врачом профилактической медицины.

«Главным принципом оздоровительной тренировки является «только аэробика!», то есть все упражнения должны выполняться исключительно в аэробной зоне. Использование смешанной зоны энергообеспечения в оздоровительной тренировке весьма ограничено. Анаэробная зона вообще категорически запрещена, так как практически у всех людей старше 40 лет уже имеется в той или иной степени атеросклеротический процесс кровеносных сосудов с сужением их просвета и снижением кровотока. Поэтому при высокой интенсивности тренировки – скоростных отрезков – в результате сужения коронарных артерий (артерий сердца) возросшая потребность миокарда в кислороде не удовлетворяется, и развивается гипоксия миокарда, что чревато серьезными осложнениями, вплоть до инфаркта. «Выход» из аэробной зоны может произойти не только во время быстрого бега, но и при ускоренной ходьбе, особенно у нетренированных начинающих и имеющих нарушения в деятельности системы кровообращения». [5] То есть необходимо поддерживать темп ходьбы в аэробном режиме.

Аэробный режим (аэробные нагрузки) – это своего рода выполнение циклических упражнений без образования в организме кислородного голодания (кислородного долга).

Основным из способов контроля темпов ходьбы является контроль дыхания. При ходьбе вы не должны задыхаться, поэтому, основным режимом дыхания является дыхание «через нос». При появлении дыхания «через рот» нужно уменьшать темп. Так же во время прогулок рекомендуется беседовать с попутчиками. Для бесед рекомендуем не выбирать «стрессогенные» темы. У китайцев есть психотерапевтическая практика – «Беседы о необыденном» – о природе, о философии, о путешествиях, о здоровье (не о болезнях).

Естественно рекомендуется совершать прогулки на природе, обращая внимание на природные объекты, как говорят китайские коллеги, гулять, наблюдая прекрасные пейзажи.

САМОКОНТРОЛЬ

Во время и после тренировок не рекомендуем игнорировать болевые сигналы. Если ноют мышцы ног, это может быть следствием гипокинезии, и вполне возможно мышцы скоро «вработаются». Особенно часто это происходит в начале оздоровительной программы ходьбы по причине того, что организм еще не готов к заданному темпу. Но если заболели стопы, суставы или позвоночник, то это уже тревожный сигнал. Интенсивность тренировок нужно уменьшить, или на время прекратить и при повторных симптомах обратиться к врачу.

Стоит насторожиться

Так как нарушение координации не настолько безобидное явление, как может показаться, следует сразу же обратиться к врачу, если появились следующие признаки:

- спотыкания стали чаще, нередко на совсем ровной поверхности;
- возникает слабость в ногах, которая приводит к падению;
- по непонятной причине координация движений нарушается, двигательный процесс плохо контролируется;
- походка становится неестественной, размашистой;
- после длительной ходьбы внезапно возникает остановка и появляется чувство, что следующий шаг невозможно сделать;
- из-за слабости мышц ноги становятся ватными, шагать можно только на полусогнутых ногах;
- тело при ходьбе заваливается на какую-то одну сторону;
- появляются сложности при ходьбе вверх по лестнице;
- стопа при ходьбе все больше опирается на пятку;
- при желании встать с сидячего положения происходит падение;
- после того, как ноги долго отдыхали, движение становится напряженным, затрудненным.

Одновременно с этим может появиться тремор всего тела, может закружиться голова, появиться стук в висках, потемнеть в глазах, очертания предметов будут размытыми или раздваиваться. Такое стремительное наступление необъяснимого состояния вызывает панику, нервное состояние, страх.

К кому обратиться

Часто больной и сам понимает, что необходима помощь специалиста. Но вот к какому доктору обратиться – не всегда понятно. Поэтому нужно внимательно прислушаться к симптомам и уже исходя из этого выбирать врача:

- кардиолог – если помимо нарушения походки часто бывает повышенное артериальное давление, или есть заболевания сердечно-сосудистой системы;
- невропатолог – когда наблюдаются стрессы, нервные расстройства, другие психические проявления;
- травматолог, ортопед – при травмах, мышечных или суставных болях;
- хирург нужен при серьезных травмах.

Если же самостоятельно не удалось выявить симптомы или нет уверенности в правильном определении, то есть кажется, что присутствуют признаки сразу нескольких болезней (так случается, когда от нервных стрессов болит сердце), нужно обратиться к терапевту.

Помоги себе сам

Можно ли помочь себе самостоятельно, в домашних условиях? Можно. Но не стоит заниматься самолечением, лучше всего предупредить возможность появления таких заболеваний, чем потом долго их лечить.

От травм трудно застраховаться. Однако можно сделать организм более выносливым. Этому помогут следующие факторы:

- правильное питание (для крепости костной структуры);
- прогулки на свежем воздухе (для насыщения крови кислородом);
- регулярное проветривание комнат;
- закаливание организма для укрепления иммунитета (это уберезет от многих заболеваний и их осложнений);
- систематическое посещение клиники для профилактического осмотра;
- отказ от вредных привычек;
- правильный режим дня;
- тренировка управления своими эмоциями (во избежание депрессий и нервных срывов);
- разумное чередование спокойной и активной деятельности;
- массаж;
- занятие спортом и физические упражнения для укрепления мышц.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Разработано несколько специальных упражнений, которые можно выполнять в любом месте и людям различного возраста.

1. В транспорте лучше не садится на свободное место, а стоять, широко расставив ноги, пытаясь не шататься при движении транспорта и удерживать равновесие.

2. Ноги поставить вместе, а руки вытянуть вперед. Подниматься и опускаться на носочках, закрыв глаза. Повторить несколько раз.

3. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять с закрытыми глазами секунд 30, затем опустить руки и постоять 30 секунд в таком состоянии.

4. Руки на поясе, ноги вместе. Подниматься на носочки, одновременно наклоняя голову вперед, затем назад.

5. Из такого же положения делать наклоны всем телом вперед и назад, затем в стороны. Выполнить вращение туловища.

6. Выполнить упражнение 5 с закрытыми глазами.

7. Поставить левую ногу носком к пятке правой ноги. В этом положении постоять секунд 15-20. Затем поменять положение ног.

8. Выполнять «ласточку». При этом не так важно следить за тем, чтобы нога поднималась высоко, главное, чтобы сохранялось равновесие.

9. Поднятие ноги сначала влево, а затем вправо, в медленном ритме. Поднимать ногу высоко не нужно, главное, чтобы сохранялось устойчивое равновесие.

10. Попробовать себя в роли жонглера. Кидать вверх и ловить одной рукой яблоко или апельсин. При удачном результате можно подбрасывать два фрукта поочередно.

11. Пройти ровно по одной половице. Половицу можно начертить мелом. Можно просто постараться пройти по предполагаемой ровной линии. Повторить такое же движение с закрытыми глазами. Главное, чтобы предполагаемая линия была ровной (при закрытых глазах важно, чтобы был сторонний наблюдатель).

12. На улице не пропускать бордюры – пройтись по ним.

Эти несложные упражнения помогут не только поддерживать координацию движений всего тела, но и повысить собственную уверенность в своем здоровье. [6]

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОПЫТНЫХ «ХОДОКОВ»

Этот раздел написан для тех, кто уже овладел начальными навыками контроля за своим телом во время ходьбы и на практике прочувствовал, что выполняя движения, мы даже не задумываемся о том, как в результате этих действий у нас, как правило, накапливается напряжение, и что ходьба как движение проясняет это напряжение очень ярко.

Рекомендациями к дальнейшему развитию практик оздоровительной ходьбы для людей, которые научились держать фокус на ощущениях тела, является следующее.

1. Внимательное наблюдение за возникающими очагами напряжения и удержание рабочего натяжения.

Очень важно отслеживать возникающие в теле напряжения и уметь их сбрасывать. Эти напряжения, как правило, возникают вследствие некорректной работы оси позвоночного столба. Он всегда имеет индивидуальные особенности и возможности. У одних он изогнут в одну сторону, у других – в другую, у некоторых он не двигается вообще. И в процессе движения возникают предпосылки для возникновения напряжения. И чем дольше мы выполняем движение, тем большее напряжение усиливается. Отслеживание у себя этих напряжений во время ходьбы и избавление от них – это отдельная работа. Удержание рабочего натяжения в теле – особый навык, который нужно формировать. Если тело и движения зажаты, это рождает один набор проблем, а если расхлябаны – другой. И удержать «золотую середину», удерживать рабочее натяжение очень важно.

2. Ощущение центра тяжести внизу живота.

У обычного человека, не имеющего двигательной практики, напряжение физиологически изменяет его точку центра тяжести. Ощущение центра тяжести нужно формировать. Он должен находиться ниже пупка, примерно на 4 см, и располагается внутри тела, ближе к позвоночнику. Когда мы вытягиваем поясницу и выравниваем таз (правило «Крест»), становится легче прочувствовать

центр тяжести именно там, где он и должен быть, и его еще нужно научиться чувствовать. Напряженность человека с избыточным лордозом (прогибом) в поясничном отделе поднимает центр тяжести человека. Другими словами, чем больше напряженность в пояснице, чем меньше работает диафрагма, тем выше этот центр тяжести и человек меньше чувствует свой низ спины, ноги, стопы и в результате у него возникает не только нарушение походки, но и нарушение уравновешенности, он все время спотыкается, падает вперед и т. д. Нужно возвращать центр тяжести в свое физиологическое место.

Есть еще один момент, связанный с центром тяжести – его нужно делать источником движения. Когда человек начинает двигаться вперед, его внимание (в нашем случае – намерение) непроизвольно поднимается на уровень груди. И движение человека начинается из области груди, спереди. Появляется ощущение, что именно там центр тяжести, в не внутри тела. Это намерение вызывает напряжение и усиливает поясничный лордоз. Искаженное ощущение центра тяжести, и источник движения возникает в груди, а не в животе. При этом выполнять движение долго и устойчиво становится трудно, возникшее напряжение усиливается.

3. Удержание намеренья.

Здесь мы говорим о задаче «удержать настрой человека в процессе движения», когда двигаться нужно какое-то продолжительное время. Если нет привычки работать со своим вниманием, то этот навык нужно тренировать. Ощущение образа, на котором должно быть сконцентрировано внимание, не удерживается. Человек быстро его теряет, так как все, что человек видит вокруг, начинает его отвлекать. Человек не только теряет внимание к требованиям, но и теряет задачу в целом. Удержание намерения – очень важная задача, будь то легкость ходьбы, правильность выполнения требований или что-то другое. Когда намерение человека рвано, перескакивает то на одно, то на другое, устойчивое намерение «двигаться вперед» не формируется. На эти рваные процессы тратится огромное количество сил. Внимание можно и нужно тренировать. Тогда формируется способность к его фокусировке, когда мы учимся концентрироваться и удерживать вниманием что-то одно и долго.

Кроме концентрации у внимания есть еще одно свойства – распределение. Способность распределять внимание позволяет иметь объемное ощущение своего тела. Если этого нет, то навык получать от тела точные сигналы о том, что с ним происходит, не возникает.

Со временем наше тело, накапливая напряжение, изменяет видение своего баланса, и мы воспринимаем этот искривленный баланс уже как новую норму. Возвращение к своему природному балансу является главной задачей, на которую и работает распределенное внимание, давая почувствовать объемным телом и через него найти и исправить искривленный баланс.

Когда мы учимся в движении удерживать внимание и повышать откликанность тела на это намерение/образ – это отдельный вид наработки. Когда я создаю намерение и удерживаю его, мое тело привыкает на него откликаться, в том числе в ходьбе.

4. Использование образов.

Есть еще один момент, о котором хотелось бы упомянуть – применение образов в ходьбе. Когда человек двигается, он должен помнить и удерживать образ себя в движении. Тогда этот образ начинает откликаться в теле. Найти правильный образ (легкости, радости, невесомости и т.п.) и удерживать его – это очень важно. Существует интересный ментальный прием, который позволяет с помощью визуального образа облегчить свою ходьбу на длительные расстояния. Можно представить две эластичные ленты: верхняя охватывает тело на уровне грудного отдела позвоночника, нижняя на уровне поясницы и крестца. При выполнении подкручивания таза (Правило «Крест»), концы лент соединяются на горизонте и начинают тянуть тело к точке соединения (рис. 9). Движение в этом случае происходит как бы само собой, остается только переставлять ноги, расслаблять тело и наслаждаться прогулкой.

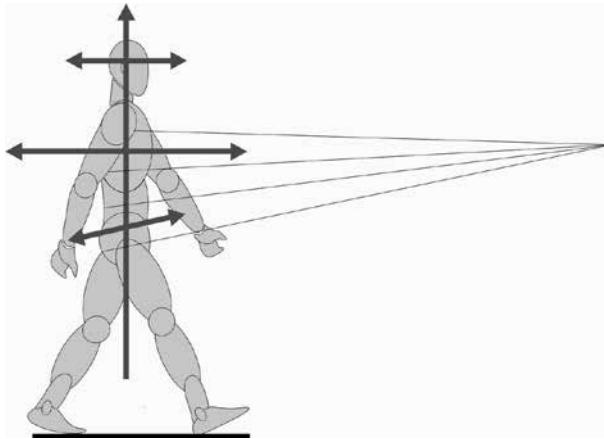
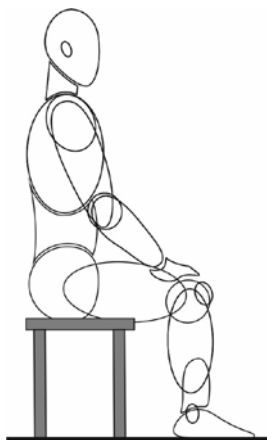


РИСУНОК 9

5. Формирование собственных ритмов бытия.

В наше время человек живет чужими ритмами, нас окружают безумные потоки информации, на которые приходится эмоционально реагировать. Информация в основной массе негативная или агрессивная (например, реклама и телевидение). Неудивительно, что людей начинает трясти. Поэтому регулярно нужно делать перезагрузку сознания, восстанавливая личный ритм. Замечательным упражнением для этого является практика, которая пришла к нам от наших предков. Она называется «Посидим на дорожку», и примерно соответствует китайскому упражнению саморегуляции «Тихое сидение». Рекомендуем практиковать его перед каждой прогулкой за здоровьем. Для этого нужно исключить внешние источники информации (например, выключить телевизор), сесть на удобную твердую поверхность (стул, табуретка, а не диван), положить руки на бедра, выпрямить спину, вытянуть вверх макушку, растягивая позвоночник, расслабить и опустить плечи, закрыть глаза (рис. 10).



Далее можно начинать контролировать вытяжение позвоночника вверх и расслабленность мышц. Естественно, в голову будут приходить мысли из внешнего мира про работу, политику, отношения, конфликты и т. д. Эти мысли нужно просто отслеживать, не вовлекаясь в их эмоциональное пережевывание, а возвращаться к контролю натяжения позвоночника и расслабленности. Важно делать это упражнение определенное время, например – пять минут. Если ориентироваться на ощущение «вроде посидел и достаточно», то нужного эффекта не происходит. Для контроля можно использовать таймер мобильного телефона, а можно считать циклы вдох-выдох, например, перед началом упражнения решить для себя: «сделаю шестьдесят циклов» и выполнить, несмотря на позывы «пора бежать!». Регулярное выполнение этого упражнения ощутимо повысит результат занятий оздоровительной ходьбой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ ТРОП ЗДОРОВЬЯ

Одной из эффективных форм привлечения населения к занятиям физическими упражнениями по месту жительства в местах массового отдыха и рекреационных¹ зонах, являются тропы здоровья (терренкур²).

¹ Рекреация (*от лат. recreatio – восстановление*) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека.

² Терренкур (*от фр. terrain – местность и cours – курс лечения*) – метод, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок по определённым, размеченным маршрутам. [7]

Занятия на терренкуре

1. Эффективно развивают физические качества.
2. Снимают нервно-эмоциональные напряжения.
3. Рационализируют двигательную активность.
4. Оказывают выраженное тренирующее воздействие на организм – сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

Для строительства и оборудования терренкуров не требуется больших материальных затрат, так как можно использовать имеющиеся тропы, дорожки и просеки и простейшие спортивные сооружения.

Терренкур представляет собой грунтовую дорогу шириной от 1,5 до 3 метров протяжённостью до 5 км и проходящую в виде круга, петли или прямой линии через лес, парк, лесопарковую зону.

Желательно, чтобы на этом пути встречались природные препятствия – канавы, холмы, валуны.

Как правило, дорожки не асфальтовые, а покрыты грунтом, который не выделяет пыли, вредных испарений и не оставляет луж после дождя.

На тропе здоровья используют рельеф местности: пни, поваленные деревья, валуны, корни, что может служить в качестве перекладин, отягощений, скамеек и т. д.

Обснащение терренкура предполагает маркирование трасс, оборудование мест кратковременного отдыха. Маркирование трасс и маршрутов осуществляется с помощью специальных табличек, указателей, которые могут быть размещены на пнях, валунах, стволах деревьев.

На них указывается расстояние и направление движения, число и крутизна подъемов, спусков и т. п. Важно, чтобы маршрут терренкура начинался и заканчивался в одном месте, где вывешена его схема, рекомендации по дозированию физических нагрузок, технике безопасности и самоконтролю.

На трассе терренкура устанавливаются от 8 до 20 станций на расстоянии от 100 до 500 м друг от друга. Каждая станция представляет собой небольшую площадку, расположенную с внутренней стороны дорожки. Здесь может устанавливаться оборудование (гимнастические снаряды, тренажеры и др.), а также информационный щит с описанием рекомендуемых упражнений и их дозировки для занимающихся в разных возрастных группах.

Это позволяет проводить на каждой их них занятия с учетом состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Станции устанавливаются в такой последовательности, чтобы в работу постепенно включались все основные мышечные группы, и было бы возможным переключать нагрузки на отдельные группы мышц, а также чередовать силовые упражнения с упражнениями на гибкость, расслабление и дыхание. Первая станция оборудуется на расстоянии 200-300 м от начала тропы.

Далее расстояние между станциями может увеличиваться или уменьшаться, но при этом наибольшая величина физической нагрузки (за счет длины, рельефа трассы, интенсивности выполняемых упражнений) приходится на середину дистанции терренкура.

Варианты станций:

- Смотровая площадка.
- Зона отдыха.
- Площадка физической активности.
- малая архитектурная форма.
- Информационно-краеведческая площадка.
- Местная достопримечательность (родник, «дерево желаний», часовня и т. д.)

- «Место Силы» – площадка для релаксации и аутопсихотерапии и т. д.

Рекомендуем максимально использовать для станций уже имеющиеся объекты.

Рекомендованные характеристики терренкура:

1. Безопасность;
2. Экономичность в создании и содержании (использование имеющихся троп и объектов);
3. Экологичность;
4. Профилактическая полезность;
5. Туристическая привлекательность;
6. Возможность дальнейшего развития.

И последнее замечание. Льюис Кэрол устами Чеширского кота, сказал: «Куда-нибудь ты обязательно придешь, нужно только достаточно долго идти». Добавим от себя: «А если при этом идти правильно, то можно «прийти в себя».

ЛИТЕРАТУРА

1. **Дубровский, В.И.** Биомеханика [Текст] : учебник для вузов / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – М. : Владос, 2003. – 388 с. – ISBN 5-305-00101-3.
2. **Орешкин, Ю.А.** К здоровью через физкультуру [Текст] / Ю.А. Орешкин. – М.: Медицина, 1990. – 176 с. – ISBN 5-225-00364-8.
3. Служебный роман [Видеозапись] / реж. Эльдар Рязанов ; в ролях : А. Фрейндлих, А. Мягков, С. Немоляева, О. Басилашвили, Л. Ахеджакова ; Мосфильм. – М., 1977.
4. <https://ru.wikipedia.org>
5. **Мильнер, Е.Г.** Ходьба вместо лекарств [Текст] / Е.Г. Мильнер. – М. : АСТ, 2010. – 272 с. – ISBN 978-5-17-069226-2.
6. <https://vsepromozh.ru/nedomoganiya/shataet-pri-hodbe>

Подписано в печать 17.05.2019

Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Myriad Pro.

Печать оперативная. Усл. печ. л. 1,36. Заказ №1902. Тираж 500 экз.

Отпечатано по заказу Ассоциации «Твой путь» в ООО «Развитие»
443069, г. Самара, ул. Волгина, 127-А тел.: (846) 202-15-74

**РЕГУЛЯРНАЯ ХОДЬБА -
ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

ПРИДИ В СЕБЯ!

Проект вошел
в Стратегию
социально-экономического
развития
Самарской области

**Стань общественным инструктором
оздоровительной ходьбы.
Подробности на сайте**

www.zdravuniver.ru

Проект «Создание рекреационной инфраструктуры оздоровительной ходьбы в Самарской области» реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов