

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В серии «Физкультура для
здоровья» издательство «Со-
ветский спорт» в текущем году
выпускает следующие брошю-
ры:

- М. М. Богачихин «Уроки ки-
тайской гимнастики» (вып. 1),
- К. М. Барский «Уроки ки-
тайской гимнастики» (вып. 2),
- О. А. Иванова «Комнатная
гимнастика»,
- Г. Я. Долгопатов «Укрепляй-
те нервы».

Уважаемый читатель! Напишите, пожалуйста, о чем
бы вы хотели прочитать в наших следующих выпусках,
какие системы оздоровительных мероприятий, комп-
лексы лечебной физкультуры, немедикаментоз-
ные средства борьбы с заболеваниями вас особенно
интересуют. Просим также сообщить ваш возраст и
род деятельности — это нужно для того, чтобы наши
книги наиболее полно отвечали потребностям каждого
из вас.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Ар-
хипова, 8. Издательство «Советский спорт».

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

И. А. Гайс

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Москва
«Советский спорт»
1990

ББК 75.1
Г14

Г14 Гайс И. А.
Оздоровительная ходьба.— М.: Советский спорт, 1990.—
48 с.— (Физкультура для здоровья).

ISBN 5—85009—198—X

Оздоровительная ходьба — наиболее простое и доступное средство укрепить свое здоровье и долгие годы сохранять активный образ жизни.

Предлагаемая автором оздоровительная программа поможет вам, применяя ходьбу, легко компенсировать дефицит двигательной активности и решить многие другие проблемы, связанные с современным стилем жизни.

Для широкого круга читателей.

Г 4201000000 — 56 КБ—21—28—89
099(02)—90

ББК 75.1

Физкультура для здоровья

Гайс Игорь Андреевич

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Редактор А. И. Лебедев
Художник А. Г. Воробьев
Художественный редактор Г. А. Шипов
Технический редактор М. В. Плешакова
Корректоры Ж. А. Кузьмина, Ю. Л. Макотренко, С. В. Свиридов,
Е. Л. Оленина

Сдано в набор 18.05.90. Подписано к печати 1.10.90. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,5. Усл. кр.-отт. 4,0. Уч.-изд. л. 3,28. Изд. № 946. Тираж 400 000 экз. Цена 60 коп. Зак. 496.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР, 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Набрано в тип. изд-ва «Воздушный транспорт», 103012, Москва, Старопанский пер., дом 5.

Отпечатано на Тверском ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинате детской литературы им. 50-летия СССР Министерства печати и массовой информации РСФСР. 170040, Тверь, проспект 50-летия Октября, 46.

ISBN 5—85009—198—X

© Издательство «Советский спорт», 1990

ОТ АВТОРА

(«ЗДОРОВЬЯ ВЕРНЫЙ ДРУГ — ХОДЬБА»)

Умение быстро, красиво и неустойчиво ходить во все времена и у всех народов считалось показателем хорошего состояния здоровья. В наш век технического прогресса и гиподинамии ходьба используется как наиболее простое и доступное каждому оздоровительное средство. Предлагаемая в данной брошюре специальная программа поможет вам, применяя оздоровительную ходьбу в повседневной жизни, значительно укрепить свой организм и долгие годы оставаться в прекрасной физической форме. Программа рассчитана не только на современных деловых людей, которым приходится много времени проводить за рабочим столом, разъезжать в транспорте, часто переживать различные стрессовые ситуации, но и на широкий круг лиц независимо от их профессиональной принадлежности, пола и возраста.

Хотя почти каждого из нас агитировать за укрепление здоровья не приходится, задача постоянно и на протяжении всей жизни поддерживать хорошую

физическую форму по старинке считается обязательной только для особой группы лиц, связанных с такими, например, профессиями, как военная служба, артисты цирка, балета и т. п. Однако современный ритм жизни предъявляет любому человеку свои повышенные требования: ему необходимо постоянно находиться в хорошей физической, а следовательно, и продуктивной рабочей форме, чтобы соответствовать потребностям общества, сохранять запас внутренней энергии для проявления личной инициативы и предприимчивости.

Долгие годы стремление человека интенсивно трудиться ради заработка считалось у нас излишне корыстным. Постепенно психология равенства в бедности отмирает, но интенсивный труд как путь к достойному для человека уровню жизни доступен в первую очередь тем, кто поддерживает нормальную физическую активность своего организма. Именно поэтому мы сейчас наблюдаем, как миллионы любителей физкультуры во многих развитых странах настойчиво, а то и истопленно борются за здоровье, преодолевая в жару и в холод, бегом и на велосипедах километры пути к заветной цели; многие увлекаются ритмической и атлетической гимнастикой, китайской гимнастикой ушу и т. п. Путей к укреплению здоровья и поддержанию активного жизненного тонуса много, но лучшими из них являются продолжительные умеренно интенсивные физические упражнения, объединенные под общим названием аэробных. К

ним относятся, в первую очередь, циклические упражнения — ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, а также ритмическая гимнастика, если она выполняется продолжительное время и непрерывно.

Аэробными наука называет процессы образования энергии в организме исключительно за счет содержащегося в воздухе кислорода (греч. «аэр» — воздух) и окисления им жиров и углеводов. Отсюда и происходит термин «аэробика», предложенный в 1968 году американским врачом, специалистом по оздоровительной физкультуре Кеннетом Купером.

К разделу «аэробики» можно относить только те упражнения, при которых в работу вовлекается большая часть мышц человеческого тела (примерно 2/3 всей мышечной массы), а продолжительность непрерывного выполнения этих упражнений составляет не менее 20—30 мин. Такая непрерывная и продолжительная работа организма обеспечивается энергией в основном за счет аэробных процессов, т. е. за счет «сгорания» жиров и углеводов.

Иногда под термином «аэробика» подразумевают лишь одну ритмическую гимнастику. Это неправильно, потому что сама-то ритмическая гимнастика может быть причислена к разряду аэробных упражнений только в том случае, если она выполняется без перерывов на отдых по крайней мере в течение 20—30 мин. Только в этом случае создается аэробная нагрузка. Если же по ходу ритмической гимнастики делать остановки, например для разучива-

ния новых упражнений или отдыха, то это всего лишь обычная гимнастика.

Среди аэробных упражнений долгое время самым популярным и массовым был бег трусцой с его высшим достижением — марафонским бегом на 42 км 195 м. Затем бегу трусцой пришлось потесниться на «пьедестале популярности» и разделить его с ритмической гимнастикой — «аэробикой», ходьба же долгие годы оставалась в тени. Миллионы увлеченных людей накручивали трусцой километры или беспрерывно танцевали ритмические танцы, но постепенно наступило осознание того, что такие занятия годятся далеко не для всех.

В чем же дело?

Обратимся к простым и точным рекомендациям по поддержанию здоровья и активной физической формы, высказанным академиком Н. М. Амосовым в книге «Раздумья о здоровье».

«В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Но природа милостива: достаточно 20—30 минут занятий физкультурой в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично».

Обратите внимание, что наибольшего оздоровительного эффекта, по мнению Николая Михайловича, можно добиться только при условии, если заниматься физкультурой около часа в день при пульсе примерно 130—140 ударов в минуту, что примерно в два раза

превышает пульс в состоянии покоя. Но легко ли человеку, не имеющему специальной подготовки в беге, довести и долгие годы поддерживать такой ритм ежедневных занятий физической культурой, т. е. бежать в течение целого часа непрерывно?

По статистике более 50 процентов приступивших к занятиям оздоровительным бегом затем отказываются от них из-за болей в мышцах и связках, так и не сумев их преодолеть. Такой же процент отсева можно наблюдать и в группах ритмической гимнастики (аэробики). Прыжки в различных танцевальных ритмах, акробатические упражнения, выпол-

няемые по системе «нон-стоп» в течение 30—60 мин, далеко не всем под силу. Как ни парадоксально, но от безобидных, на первый взгляд, танцев можно получить и серьезные травмы, кроме того, они связаны со значительными перегрузками. Американские врачи обнаружили: перегрузки при аэробике приводят у женщин к понижению в организме уровня кальция и гормона эстрогена, что вызывает болезни позвоночника и бесплодие.

Что же в таком случае отличает оздоровительную ходьбу от прочих аэробных собратьев и каковы ее преимущества?

ПРЕИМУЩЕСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

Доступность. Для бега трусцой необходимо использовать тропинки с мягким почвенным покровом, чтобы уберечь ноги от ушибов и травм, особенно если у вас имеется избыточный вес. Но где же в городе найти такое место для всех, кто решил бегать?

При ходьбе, в отличие от бега, нет фазы полета и, соответственно, моментов приземления, которые являются причиной травматизма при беге. Мягко, бесполетно перекатываясь из фазы в фазу движения, продвигается пешеход вперед. Конечно, от продолжительной ходьбы ноги тоже могут болеть, но такая боль чаще всего не травматического характера, и она не становится непреодолимым препятствием для регулярных занятий.

Удобное время для занятий. Деловой человек постоянно ощу-

щает, что сильное нервное напряжение после рабочего дня при недостаточной физической активности (гиподинамии) создает серьезную опасность для его здоровья, но никак не может выкроить себе хотя бы часок, чтобы компенсировать двигательный дефицит. Ходьба же позволяет часть физических нагрузок вклинивать в режим трудового дня — пешком на работу и обратно, прогулка в обеденный перерыв, преодоление быстрым шагом небольших расстояний в течение дня. Правда, следует предупредить, что такие нагрузки, практикуемые в течение дня, даже при 30—40-минутной ходьбе (по частям или небольшими отрезками), совсем неравноценны тем, при которых можно, как говорит Н. М. Амосов, задохнуться и вспотеть. Для основательной тренировки сердечно-сосудистой системы обязательны непрерывность и высокий темп движений. Правда, ходьба и на короткие дистанции приносит свою пользу, прежде всего тем, что помогает отрабатывать скорость ходьбы, которая в последующем даст возможность увеличивать нагрузки.

Возможность преодолевать условности. Нельзя утверждать, что бегущий трусцой человек стал привычным явлением на улицах наших городов. Для начала необходимо сделать так, чтобы быстро идущий человек не выглядел слишком нелепо на фоне городского пейзажа, придав его походке элегантный стиль, при котором он не рискует стать объектом насмешливого внимания прохожих.

Бегущий по улице человек

чаще всего воспринимается как символ чрезвычайного происшествия, идущий быстро — как человек, которому просто нужно куда-то успеть.

Возможность регулировать нагрузки. Очень часто новички на занятиях оздоровительным бегом наносят себе вред чрезмерной нагрузкой. Недаром новозеландский тренер Артур Лидьярд в книге «Бег ради жизни» пишет, что самое трудное в оздоровительном беге «...научиться поддерживать низкую скорость бега». Можно сравнить, что нагрузки при беге — это кипяток, а при ходьбе — парное молоко. Дело в том, что навыки быстрой ходьбы постепенно формируются с самого начала занятий, а к тому времени, когда вы научитесь развивать достаточно высокую скорость, за плечами у вас будут многие километры пути к здоровью. Они-то и создают возможность постепенно и с пользой для организма выдерживать все большие нагрузки. При ходьбе как бы сама форма движений является ограничителем нагрузки в начале занятий.

Возможность продолжительной нагрузки. Этим фактором определяется эффективность тренировки сердечно-сосудистой системы. Сколько же может в непрерывном режиме пробежать неподготовленный человек? Не стоит обольщаться, даже 5—7 минут непрерывного бега — непростая задача, а для достижения и поддержания хорошей формы настоятельно требуются 30 и более минут непрерывного движения. Часто новички скорее изображают бег, чем бегут, едва волооча ноги. Зрелище до-

вольно неэстетичное. Гораздо проще необходимую длительную нагрузку компенсировать ходьбой. К тому же при этом используется природный и наиболее естественный для человека на-
вык.

Наиболее вредна для здоровья горожан распространенная бытовая схема, когда в течение недели царит полная двигательная апатия (гиподинамия), а в конце недели они азартно кидаются играть в футбол или другие спортивные игры, отправляются в длительные загородные походы. Такие нагрузки неблагоприятно влияют на сердечную деятельность. Ходьба в будни создает достаточный подготовительный фон к воскресным нагрузкам и предохраняет сердце.

Возможность совмещать творческую (умственную) деятельность и ходьбу. Многие работники творческого труда отмечали, что ходьба не прерывает, а наоборот, оживляет деятельность ума. Например, французский философ XVIII века Жан-Жак Руссо писал: «Ходьба воодушевляет и оживляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать, необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться».

Л. Н. Толстой еще более категорично говорил о пользе ходьбы и другого «телесного действия»: «...при усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущее горе. Не походи я, не поработай ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не похужу: ни писать, ни читать, ни даже слушать других...»

Дальние прогулки вдохновляли и А. С. Пушкина, который проходил пешком расстояние от Царского Села до Петербурга, составлявшее примерно 18 км.

Почему же именно ходьба предоставляет благоприятную возможность одновременно совмещать творческую работу ума и движение в гораздо большей мере, чем при занятиях другими видами физкультуры. Дело в том, что ходьба — высокоавтоматизированный навык. Стопа проносится низко над поверхностью земли, а если ее опускать начиная с пятки, то гораздо меньше опасности подвернуть ногу. К тому же асфальтированные дорожки парков не требуют напряженного внимания, как это бывает при беге по проселку или езде на велосипеде.

Могут возразить, что все эти соображения хороши лишь для спокойных прогулок и мало что значат при тренировках в быстрой ходьбе. Но навык быстрой ходьбы постепенно приводит к двигательному автоматизму, трассы становятся привычными, и ваш мозг может отвлекаться для продуктивной работы.

Возможность снимать нервное напряжение. Напряженная умственная работа, ответственный экзамен, а иногда и житейские переживания ведут к сильному нервному перенапряжению — состоянию стресса. Как же его преодолеть?

В старину, подсознательно чувствуя, что выход надо искать в тяжелой работе, отправлялись в сарай и кололи дрова «до седьмого пота» или, чтобы расслабиться, уходили из дому и

подолгу бродили по окрестностям. Кстати, колка дров была любимым способом снять напряжение и у Рональда Рейгана, ведь в стрессовых ситуациях американские президенты никогда не испытывали недостатка.

В наше время быстрая ходьба — один из самых простых и доступных способов разрядиться, обрести исцеляющую физическую усталость: быстрая ходьба по дороге домой, и вы сможете привести себя в уравновешенное состояние, с тем, чтобы ваши стрессовые переживания не отразились на ваших близких. При различных депрессивных состояниях ходьба также может сыграть роль отличного антидепрессанта, который всегда под рукой. Бег или, к примеру, езда на велосипеде тоже могут снять нагрузку, но для этого нужно время, чтобы приехать домой, переодеться, выйти на трассу. Кроме того, например, ехать на велосипеде как в возбужденном, так и в угнетенном состоянии небезопасно.

Наука объясняет эффект улучшения душевного состояния во время упражнений на выносливость выделением в организме особых гормонов — эндорфинов, благотворно влияющих на психику.

Антисклеротический эффект. Как известно, главной причиной атеросклероза и ишемии является большая концентрация холестерина в крови, уровень которого, в свою очередь, связан с преобладанием липопротеинов низкой или высокой плотности.

Больных коронарным атеро-

склерозом отличает от здоровых малое количество липопротеинов высокой плотности. Занимаясь циклическими упражнениями, можно избавиться от этого недуга и качественно изменить состав своей крови в лучшую сторону. Правда, исследования отмечают, что пониженный уровень общего холестерина в крови бывает и у людей, находящихся в хорошей физической форме. У тех же, кто занимается скоростно-силовыми видами упражнений (тяжелая атлетика, гимнастика и т. д.), показатели содержания липопротеинов существенно не отличаются от таких же показателей у людей, вообще не занимающихся физкультурой. Следовательно, остается только один путь к преодолению склероза — аэробные упражнения. Но положительного результата в борьбе со склерозом можно достичь, только систематически занимаясь аэробными упражнениями, и в достаточной мере.

Ученые считают, что если мужчинам пробегать в неделю не менее 56 км, а женщинам около 48 км, то антисклеротический эффект будет обеспечен: концентрация липопротеинов высокой плотности в крови начинает возрастать. Казалось бы, не так много — по 11 км пять раз в неделю, но, учитывая то, что проблема склероза, в основном, возрастная, получать такую нагрузку долгие годы гораздо проще, занимаясь ходьбой.

А как же интенсивно надо преодолевать эти километры? Можно ли, повышая скорость ходьбы, поддерживать такой тонус организма, который способ-

ствует антисклеротическому эффекту? Научные данные свидетельствуют, что для этого достаточно нагрузка на уровне 140 ударов пульса в минуту, а за пределами 50-летнего возраста достаточно и 130 ударов.

Достичь такой интенсивной сердечной деятельности с помощью ходьбы несомненно можно, если уделить ей особое внимание, проще говоря, научиться ходить быстрее. Эта задача посильна всем, она не содержит никаких секретов, не требуется никаких особых способностей.

Начиная с 50-летнего возраста в целом предпочтительнее повышать нагрузки только за счет продолжительности занятий.

Ходить достаточно быстро можно в любом возрасте, когда все другие средства физкультуры уже малодоступны.

Меры предосторожности. Если бег запрещен, например, при врожденных пороках сердца, ревматизме сердца, недавно перенесенном сердечном приступе, некоторых формах диабета, болезнях почек, при которых нельзя допускать тряски организма, то ходьбу врач в отдельных случаях может разрешить (даже и при этих заболеваниях), поскольку при ходьбе легко регулировать нагрузку.

Конечно, врач и только врач окончательно решает вопрос о допуске каждого отдельного человека к занятиям. В этом случае лучше проявлять разумный скептицизм и осторожность, испытывая на себе теоретические выкладки.

Все вышеперечисленные достоинства ходьбы, по-видимому,

и объясняют наблюдающийся сегодня в мире и связанный с нею бум. Например, около 40 млн. американцев относят себя к ярким поклонникам этой формы оздоровления.

ДОЛГий ПУТЬ К ПОПУЛЯРНОСТИ

И так, мы пришли к тому, что ходьба сегодня стала одним из самых популярных в мире методов борьбы за здоровье. «Но почему же так долго она не получала должного признания?» — спросите вы.

Этот процесс затянулся потому, что и до сих пор бытует косное представление о том, что ходьбу можно использовать лишь в качестве легких, поддерживающих нагрузок для облегчения восстановления организма после болезни или для того, чтобы войти в режим в самом начале серьезных занятий физкультурой, а затем непременно перейти на бег или другие, более интенсивные виды аэробных упражнений.

Несмотря на то, что ходьба является для нас главным (почти с самого рождения) навыком, в нашем сознании она как бы останавливается в своем развитии после того, как мы ее освоили в раннем детстве.

В дальнейшей своей жизни мы практически не обращаемся к ее совершенствованию. А это также неправильно, как если бы человек, научившись держаться на воде, не совершенствовал затем ни скорости плавания, ни способности плыть долго.

С ходьбой в самые первые годы жизни у человека связано следующее: физическое развитие ребенка происходит, главным образом, за счет игр, но, к сожалению, почти ни в одной из них не вырабатываются навыки быстрой и долгой ходьбы. Например, в футболе чередуются спокойная ходьба и взрывы стремительного бега, в баскетболе — бег и прыжки. Загородные прогулки, пусть даже, главным образом, с познавательными целями, давно исчезли из школьных программ.

Лишь очень небольшая часть наших детей с самого раннего возраста попадает в условия, способствующие совершенствованию навыков быстрой и долгой ходьбы. Это те, кто вынужден спешить в школу, расположенную далеко от дома, кто ходит со взрослыми на охоту и в походы, наконец, те, кто постоянно зимой на лыжах и эти навыки переносит летом на ходьбу.

Хорошо тренированные ходоки могут развивать скорость до 8—10 км в час, не испытывая потребности перейти на бег, средняя же скорость обычной ходьбы не превышает 5—6 км в час. Например, военный оркестр на параде задает темп движения воинских частей (120 шагов в минуту), выверяя его на репетициях по метроному, поэтому при средней дли-

не строевого шага 70—80 см скорость парадной колонны достигает 5—5,5 км в час.

Поупражнявшись в ходьбе, можно существенно увеличить ее скорость, хотя бы до тех же 10 км в час. Ведь при такой скорости перемещения полностью рассеиваются представления о ходьбе, как о чем-то связанном только с легкими, поддерживающими нагрузками. Поэтому, приступая к осуществлению программы использования ходьбы в оздоровительных целях, начинайте с постепенного увеличения ее скорости.

ХОДЬБА — ЖИВОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ

Прежде, чем перейти к практическим занятиям оздоровительной ходьбой, необходимо обзавестись некоторым багажом теоретических знаний. Без этого могут быть непонятны некоторые наши рекомендации, да и вообще будет невозможно осмысленно выполнять даже самые простые упражнения.

Известно, что среднестатистический житель планеты (по данным Всемирной организации здравоохранения) в течение жизни проходит пешком в

среднем около 402 тыс. км, т. е. большее расстояние, чем от Земли до Луны, поэтому нам было бы просто не по-хозяйски и далее относиться равнодушно к изучению механики ходьбы и проблеме совершенствования главного способа передвижения.

В прошлом, когда жизнь человечества в такой мере, как сегодня, не зависела от транспортных средств, и люди еще не подозревали, что технический прогресс так пагубно скажется на их здоровье, изучению рациональных приемов ходьбы уделялось гораздо больше внимания. Примером тому может служить изданный в конце XIV века гигантский 5-томный трактат «Человек и его походка».

В эпоху экипажей знаменитый французский романист Оноре де Бальзак в книге «Теоретические выкладки на тему человеческой походки» (1833), призывая ученых к изучению закономерностей ходьбы, писал: «Открыты законы движения небесных тел, написаны книги о приливах и отливах морей и океанов, но почти никто не занимается исследованием такой интересной и важной темы, как человеческая походка». Что же сегодня мы знаем о ходьбе?

Навык ходьбы у человека начинает формироваться с рождения и в дальнейшем темпы его совершенствования зависят от индивидуальных особенностей центральной нервной системы (ЦНС) и опорно-двигательного аппарата. Почему прямо с рождения, а не с первого, сделанного ребенком, шага?

Вероятно, каждый наблюдал, что, как только распеленают

новорожденного, он тут же начинает выполнять движения, напоминающие ходьбу, перебирая ножками по воздуху. Следует отметить, что уже в это время прослеживаются элементы циклического акта ходьбы, поэтому специальная гимнастика для малышей с самого раннего возраста способствует формированию самых первых двигательных навыков.

Ходьбу в физическом развитии человека называют началом всех начал. Наука ее относит к условно-безусловным, или врожденным, рефлексам. Элементы циклического акта ходьбы у младенцев можно отнести к врожденным рефлексам. Формирование условных рефлексов ходьбы начинается после того, как примерно в возрасте одного года малыш начинает сохранять равновесие и делает первые свободные шаги.

Навык ходьбы формируется под воздействием социальной среды и в основе своей имеет открытые всемирно известным русским физиологом И. П. Павловым механизмы образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга. В самой общей форме процесс формирования такого навыка можно представить следующим образом.

На фоне естественного роста и развития всех систем организма ребенок при ходьбе начинает неуверенно выполнять большое количество шагов, сочетая их с самыми различными движениями всеми звеньями своего тела. При этом одни сочетания движений более удачны (они требуют минимальной для продвижения работы и ко-

личества затрачиваемой энергии), другие являются менее удачными или совсем неприемлемыми. Кроме того, одни сочетания движений более щадят опорно-двигательный аппарат и внутренние органы ребенка от реакции опоры, другие менее. А так как каждое сочетание движений у ребенка сопряжено с поступлением в его центральную нервную систему центrostремительных импульсов от проприорецепторов мышц, рецепторов вестибулярного аппарата, глаз, сердечно-сосудистой системы и т. д., то в ЦНС начинают образовываться и закрепляются временные связи между мозговыми корковыми концами двигательного, вестибулярного, сердечно-сосудистого и других анализаторов и двигательными центрами. Таким образом, мозг человека выступает в роли гениальной регулирующей системы в становлении такого сложнейшего по координации двигательного акта, как ходьба.

В процессе освоения ребенком ходьбы нецелесообразны, на наш взгляд, попытки его искусственного ускорения.

Темпы освоения ходьбы связаны не только с освоением ее навыка, но и с мало зависящими от нас процессами развития центральной нервной системы и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Конечно, заниматься с ребенком простейшими физическими упражнениями (программы которых подробно разработаны педиатрами) с целью обеспечить ему достаточную двигательную активность необходимо. А вот увлечение азартной

игрой «Чей раньше пойдет» может повредить нормальному формированию организма малыша и особенно его ножкам, тем более что в наше время у детей зачастую отмечается избыточный вес. Всем системам организма, и особенно ногам, нужно дать подрасти и окрепнуть, прежде чем их нагружать весом тела. Пропорциональное строение ног является одним из условий формирования быстрой и красивой походки. У нас же подчас приходит с работы счастливый папа, ставит малыша на ноги и настойчиво начинает учить ходить. Или родители покупают с этой же целью некие «штанишки на колесиках» — такую надуманную конструкцию, с помощью которой можно поставить ребенка на ноги раньше естественных сроков.

У малышей то, что мы называем бегом, чаще всего лишь ускоренная ходьба с высоким подниманием коленей, так как фазу полета, отличающую бег от быстрой ходьбы, как у взрослых, они еще не могут выполнять.

Стойкий динамический стереотип рациональных движений, необходимых при ходьбе, у детей еще не сформировался, фиксация образовавшихся временных связей в ЦНС ребенка еще непрочна.

Если ребенок растет и развивается нормально, если ему обеспечены все условия для достаточной двигательной активности, то примерно к 8 годам его походка становится настолько совершенной, что структурно почти не отличается от присутствующей у взрослых, уступая послед-

ней лишь по показателю абсолютной скорости. (Под абсолютной подразумевается та наивысшая скорость при ходьбе, которую человек развивает, не испытывая желания перейти на бег.)

Обычно скорость ходьбы нарастает примерно до 16-летнего возраста, после чего прирост резко замедляется или совсем прекращается.

У большинства пешеходов абсолютная скорость ходьбы колеблется в пределах от 7,2 до 7,8 км в час, или от 120 до 130 м в минуту.

Лишь у немногих людей, постоянно использующих в жизни быструю ходьбу, например у школьников, посещающих далеко расположенную от дома школу, у лесников, охотников, почтальонов, отмечена способность развивать абсолютную скорость до 10—11 км в час.

Еще более высокую скорость (до 16 км в час) развивают спортсмены на соревнованиях по ходьбе...

Предвидим вашу бурную реакцию: «Ведь это же совсем другая по форме — спортивная ходьба, — воскликнете вы, — видели мы такую ходьбу, при которой взрослые люди с вызывающим отсутствием грации, вперевалочку идут по шоссе».

На это можно возразить, что, во-первых, лучшие скороходы мира при самой высокой скорости умеют сохранять гармоничную форму движений, характерную для обычной ходьбы; во-вторых, никому и не предлагается доводить скорость своей ходьбы до уровня профессиональных скороходов.

Ссылка на спортсменок здесь

дана лишь для того, чтобы стало ясно, что скорость ходьбы у большинства людей с годами перестает увеличиваться не потому, что этому препятствует какая-либо биомеханическая ограниченность нашего организма, а просто быстрая ходьба в нашей жизни является мало применяемой, мало тренируемой с самого раннего возраста формой передвижения.

Если вас не устраивает скорость вашей ходьбы, то ее можно повысить с помощью доступной каждому тренировки до 10—11 км в час и этим решить многие проблемы быстрого передвижения и оптимальной нагрузки на организм.

А к чемпионам по спортивной ходьбе следует присмотреться повнимательней. Уверен, что ритм жизни будущих поколений повлияет и на динамику ходьбы, ее скорость возрастет настолько, что сегодняшний чемпион будет выглядеть как обычный физкультурник. Так что ходьба наших чемпионов — это обыденная ходьба будущего.

Сделав небольшой экскурс в будущее ходьбы, вернемся к разговору о ее возрастных особенностях, ведь по мере взросления постепенно у каждого человека вырабатываются свои собственные приемы ходьбы, которые он с годами доводит до автоматизма.

Поскольку каждого человека отличает разная длина ног и других звеньев тела, а также разный уровень развития двигательных способностей, которые в первую очередь зависят от силы и гибкости, то все это в совокупности накладывает

индивидуальный отпечаток на все приемы ходьбы, вызываемые походкой.

Формируя с детских лет свою походку, мы вынуждены стремиться, чтобы она соответствовала и определенным эстетическим требованиям. Например, отталкиваться от поверхности земли эффективнее всеми пальцами стопы, однако при этом походка будет выглядеть косолапой. Поэтому мы стремимся отталкиваться стопой с некоторым разворотом наружу, при котором полноценно используется лишь большой палец, но походка выглядит грациозней.

Спортсмены-ходоки шутят, что хорошо медведю, который не испытывает давления общественного мнения и, не обращая внимания на кличку «мишка косолапый», отталкивается всеми пальцами стопы.

Кроме индивидуальных особенностей, походку могут отличать и различные недостатки, такие как шлепающая ходьба, когда человек ставит ногу на всю стопу без мягкого переката с пятки на носок, асимметрия в движениях рук и ног, плохая осанка, сутулость и т. д.

Первопричина этого явления, как правило, заключается в том, что в детском возрасте из-за слабого физического развития человек не смог освоить наиболее рациональные приемы ходьбы.

Надежный способ избавиться от таких недостатков только один — повышать уровень физического развития своего организма и на этом фоне учиться ходить с различной скоростью (от самой малой до самой боль-

шой), остальное за вас исправит гениально задуманная природой саморегулирующая система организма.

В специальной литературе по оздоровительной ходьбе нередко встречаются такие легкомысленные рекомендации по улучшению походки: «подтяните живот, чуть сведите лопатки, поднимите голову, пятки ставьте на одну линию, носки чуть разверните, и все будет в порядке». Каждый раз, когда приходится сталкиваться с такой упрощенческой рекомендацией, профессиональным тренерам по ходьбе становится не по себе. Иначе, цитируя известных советских писателей И. Ильфа и Е. Петрова, «хочется отвернуться и грустно посмотреть в окно».

Еще И. П. Павлов в свое время подчеркивал, какая непростая проблема совершенствовать походку взрослого человека. Вот что он писал по этому поводу: «Заставьте человека сделать над собой усилие... оказывается, он сможет избежать своих привычных пороков в ходьбе, но на некоторое время, потому что (любое. — Прим. ред.) вмешательство связывает свободу движения». Так что никакими легковесными советами годами закрепленные приемы ходьбы не изменишь. Положительных результатов в этом сложном деле можно добиться лишь настойчиво выполняя программу повышения уровня своей физической подготовки.

«Ну вот, — воскликнет читатель, — еще одна долговременная программа, еще один долгострой!» Следует возразить: во-первых, не «долгострой», потому что с первого же дня занятий

по этой программе вы начнете ощущать значительные изменения в своем самочувствии, будет изменяться и скорость вашей ходьбы.

Во-вторых, хотя эта программа и долговременная, но очень результативная. Известный французский писатель Оноре де Бальзак писал, что походка является отражением характера человека. Поэтому будем надеяться, что, улучшив походку, вы положительно повлияете и на свой характер.

От походки зависит и наш внешний облик. Представьте себе человека, который идет по улице сильно размахивая руками, задевая прохожих и к тому же передвигается непомерно тяжелым шагом. Какое впечатление складывается о нем у прохожих, даже если у него привлекательное лицо и со вкусом подобранная одежда?

Теперь, обсудив все доводы о пользе занятий оздоровительной ходьбой, перейдем к особенностям вашей индивидуальной программы, которую следует осуществлять под девизом: «Ходить быстро и красиво, поддерживать отличную физическую форму».

Вашу многолетнюю программу занятий оздоровительной ходьбой советуем разделить на три этапа: *подготовительный; повышения скорости ходьбы; дальнейшего совершенствования приемов ходьбы и поддержания необходимой для этого физической формы*. В начале охарактеризуем каждый отдельный этап в общих чертах, а затем перейдем к конкретному содержанию занятий.

Подготовительный этап. При-

ступая к нему, необходимо прежде всего решить следующие организационные вопросы и получить некоторые самые необходимые навыки:

— обратиться за советом к врачу;

— твердо определить время занятий;

— подобрать необходимые одежду и обувь;

— выбрать и измерить протяженность трассы;

— научиться определять скорость ходьбы;

— разучить специальные упражнения, принятые у скороходов;

— освоить методы самоконтроля.

Советы, как все это лучше сделать, приведены ниже. Но, конечно, не решение этих мелких проблем определяет будущий успех в самом начале занятий — главное, сразу и бесповоротно убедить себя в том, что откладывать на потом можно любые дела, но не дело улучшения собственного здоровья!

Наиболее сложно сделать первый шаг, преодолеть инерцию пагубной гиподинамии. Затем, в ходе занятий, «мышечная радость» от быстрой ходьбы станет потребностью для вашего организма. А однажды, лишившись возможности после напряженного рабочего дня пройти привычные километры, вы ощутите беспокойство, почувствуете, что в организме накопилось какое-то раздражение, и, только вырвавшись на простор любимых трасс, быстро избавитесь от этих неприятных ощущений. С этого момента можно уже не опасаться, что вы по-

падете в ту печально известную категорию начинающих, которые, отчетливо сознавая губительность гиподинамии, смалодушничали и не перешли к регулярным занятиям.

В такой переломный момент, приобщаясь к регулярным занятиям, вы особенно остро ощутите все положительные свойства ходьбы: при нарастании нагрузок опорно-двигательный аппарат не испытывает прогрессирующей боли в связках и мышцах, которые при занятиях другими видами физических упражнений чаще всего являются непреодолимым барьером для новичков.

Совершенствовать стиль ходьбы можно лишь достигнув определенной степени физической подготовленности. Не преодолев доведенных до автоматизма нерациональных навыков ходьбы и ограниченных амплитуд движений, нельзя придать походке изящную и гармоничную форму, увеличить скорость передвижения. Поэтому постарайтесь с помощью общеразвивающих и специальных упражнений, практикуемых скороходами, расшевелить и как бы размягчить стабилизированные годами гиподинамией звенья своего организма, чтобы затем закрепить в походке самые гармоничные и экономичные приемы движений.

На подготовительном этапе поставьте перед собой скромную задачу: с каждым днем преодолевать пешком все большую часть пути на работу и обратно домой, а по мере увеличения нагрузки раз в неделю устраивать одно специальное занятие ходьбой в парке или в лесу.

Продолжительность подготовительного этапа прежде всего зависит от исходного уровня вашей общей физической подготовки, поэтому спешить не следует, ориентируйтесь минимум на 2—3 месяца занятий.

Переходить к этапу повышения скорости ходьбы, не решив до конца всех задач подготовительной части программы, не следует — это может повредить делу. Например, неисправленный дефект в походке станет еще заметнее при быстрой ходьбе, а если вы в недостаточной мере освоили методы самоконтроля, вам сложно будет следить за степенью повышения нагрузки.

На этапе повышения скорости ходьбы вы продолжаете осуществлять задачу постепенно приучить организм ко все более возрастающим нагрузкам, совершенствуете свою физическую подготовку, а на этом образовательном фоне постепенно, основательно закрепляя приобретенные навыки, повышаете скорость передвижения. Количество специальных занятий, рекомендуемых в этой части программы, возрастает до 2 в неделю.

Развитию общефизических качеств организма необходимо придавать индивидуальный оттенок, в зависимости от вашего телосложения.

Если, например, в ваших движениях наблюдается скованность, напряженность, то в большей мере уделяйте внимание упражнениям на развитие гибкости, пластичности, расслабленности.

Если вы недостаточно физически подготовлены и по этой

причине трудно сохранять хорошую осанку или отталкивание от поверхности земли при ходьбе происходит вяло, без полного разгибания ноги, то нужно настойчиво заниматься общеразвивающими упражнениями широкого диапазона. Применять в этом случае какие-либо узконаправленные на развитие силы упражнения (например, с гирями, гантелями), на наш взгляд, нецелесообразно по следующим причинам: во-первых, для гармоничной ходьбы нужна не просто сила, а ее оптимальное сочетание с другими физическими качествами (удерживать хорошую осанку или энергично отталкиваться при ходьбе от поверхности земли приходится продолжительное время, следовательно, нужна определенная выносливость); во-вторых, учтите, что с возрастом в кровеносных сосудах постепенно происходят изменения склеротического характера, и поэтому силовые упражнения, связанные с натуживанием, резкими изменениями артериального и венозного давления, многим противопоказаны.

Как же самостоятельно разобратся, каких именно качеств недостает организму для гармоничной, быстрой ходьбы?

Это можно осуществить, главным образом, методом самооценки, а если есть возможность, то посоветоваться с тренерами по ходьбе или спортсменами-скороходами. Очень полезно сопоставить свое мнение с мнением напарника по ходьбе, который сможет критично оценить вашу осанку и походку.

Продолжительность этапа повышения скорости ходьбы зависит от того, насколько быстро вы освоите и надежно закрепите скорость перемещения 10—11 км в час, при которой получаемая при ходьбе нагрузка приобретает параметры аэробной, т. е. соответствует примерно 120—140 ударам пульса в минуту (в зависимости от вашего возраста).

Чтобы добиться полного автоматизма движений при ходьбе, придерживайтесь следующих правил: для того, чтобы повысить скорость ходьбы на 1 км в час, необходимо при достигнутой скорости в 7—8 км в час пройти во время тренировки 700 км, при скорости в 8—9 км в час — 1500 км, а при скорости 10 км в час одолеть 2500-километровую тренировочную трассу. Но не пугайтесь этих цифр — учитель физкультуры из Абхазской АССР 70-летний Ранжен Чантурия за 3 месяца прошагал 6020 км.

Oриентируйте себя на то, что придется запастись терпением минимум на год. За этот год вы постепенно научитесь переносить такие нагрузки. У вас окрепнут мышцы и связки ног.

Достигнув определенных успехов на этапе повышения скорости ходьбы, вы станете задавать себе вопрос: что служит критерием полного освоения скоростной ходьбы?

Это прежде всего свобода и гармония движений, способность удерживать высокую скорость не менее, чем на 3-километровой дистанции, отсутствие желания перейти на бег.

Для тренировки выносливости есть и другие способы уве-

личить нагрузку при ходьбе. Они не связаны с достижением высокой скорости или прохождением многокилометровых дистанций. Это ходьба в гору или по лестнице. Достаточно подняться пешком на несколько этажей, как удары пульса достигнут уровня, когда нагрузка станет аэробной. Но как поддерживать эту нагрузку на лестнице в течение необходимых 20—30 минут? Да и разве можно сравнить наслаждение от прогулки по лесу, аромата скошенной травы или шороха опавших листьев с монотонным переступанием по пыльным лестничным пролетам и запахом мусоропровода!

К тому же перемещение по лестнице, как и подъем в гору, не улучшают стиль и скорость повседневной ходьбы.

Третий этап нашей оздоровительной программы — дальнейшее совершенствование приемов ходьбы, развитие и поддержание необходимой для этого физической формы — предусматривает благоприятное воздействие на такие физические качества, необходимые при движении, как гибкость, пластичность, достаточная степень расслабленности всех звеньев тела.

Предела для совершенствования гармонических качеств походки не существует, а вот скорость ходьбы постепенно перестает расти. Нет особых оснований продолжать ее увеличивать, если вы ставите перед собой только оздоровительные задачи.

Следует учесть, что слишком быстрая ходьба сопровождается слишком большими амплиту-

дами движений: приходится более энергично разворачивать таз для увеличения длины шагов, сильнее сгибать руки, чтобы увеличить частоту движений ими. Все это невольно обращает на себя внимание прохожих, даже если вы идете естественно и гармонично, как олимпийские чемпионы Владимир Голубничий и Вячеслав Иваненко.

Очень высокую скорость ходьбы трудно применять в условиях города — вы будете выглядеть как велосипедист, выехавший на пешеходный тротуар. К тому же ученые рекомендуют с возрастом поддерживать оптимальную физическую форму в основном за счет продолжительности упражнений, а не за счет их высокой интенсивности.

На третьем этапе нашей оздоровительной программы необходимо постепенно перейти на 3—4-разовые еженедельные, занятия с максимальной продолжительностью по 20—30 минут, а в идеальном варианте по часу каждое и непременно в непрерывном аэробном режиме, т. е. в границах режима пульса, соответствующего возрастным рекомендациям.

На этом этапе можно заслужить оценку «отлично», исходя из требований академика Н. М. Амосова, если вы, находясь в хорошей форме, способны, не рискуя переутомиться, проделать «...20—30 минут физкультуры в день... такой, чтобы задохнуться и чтобы пульс участился вдвое».

На этом же этапе можно совершенствовать подготовку к

дальним пешим переходам по выходным дням.

Надеемся, что программа оздоровительной ходьбы поможет вам найти путь к здоровью и сохранить его на долгие годы. Для этого следует более основательно познакомиться с ее содержанием и взять на вооружение советы и рекомендации специалистов.

ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ТРЕНИРОВКУ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Как уже выше упоминалось, количество противопоказаний для занятий оздоровительной ходьбой очень невелико. Но, несмотря на это, подменять поверхностной самооценкой квалифицированный осмотр не рекомендуется. Легкомысленное отношение к собственному здоровью может привести к плачевному результату. Медицинский контроль очень важен, так как поможет зафиксировать исходный уровень показателей вашего функционального состояния к началу занятий, чтобы затем поэтапно следить за их изменениями.

Лучше всего обратиться в физкультурный диспансер по месту жительства, потому что там вместе с оценкой вашего здоровья можно получить сведения об организации оздоровительных занятий в районе, наличии трасс для оздоровительного бега и ходьбы.

Кроме диспансеров в ряде городов страны имеются консультативные пункты для желающих самостоятельно заниматься физической культурой в спортивных клубах, физкультурно-спортивных комплексах,

школах и даже при поликлиниках. В консультационных пунктах самостоятельно занимающихся принимают врачи и инструкторы физкультуры. Наряду с общим обследованием состояния здоровья специалисты составляют индивидуальную программу занятий на ближайшее время. После выполнения этой программы проводится текущее обследование, а программа расширяется.

Там же можно принять участие в разнообразных групповых занятиях, например, разучить комплекс общеразвивающих упражнений, а также стартовать в простейших соревнованиях.

При посещении врача необходимо прежде всего объяснить ему, что вы намерены не просто прогуливаться на свежем воздухе или, как говорят англичане, «совершать размеренный моцион», а, постепенно повышая скорость ходьбы (используя ее в повседневной жизни и при специальных занятиях), хотите достичь хорошей физической формы, примерно так, как это делают бегуны трусцой («джоггеры»). Предпочли же такой метод оздоровления вы потому, что это наименее травмирующий способ передвижения.

Кроме такого первичного обследования, следует предусмотреть и текущие осмотры.

В случае заболевания или травмы выясните у врача, с какого времени и с какой нагрузкой следует продолжить занятия.

ОБУВЬ И ОДЕЖДА

Главное в экипировке скорохода — обувь, как повседневная, так и спортивная для специальных занятий. Приходится с огорчением признавать, что самая подходящая для ходьбы обувь — кроссовки — до сих пор находится в разряде дефицита, а самую лучшую обувь для ходьбы — специальные «ходовки» — наша промышленность только осваивает.

Если вам все же удалось приобрести кроссовки, то убедитесь, что это не жалкая подделка под «Адидас», где ничего, кроме трех полос, от «первоисточника» не осталось. Для этого гните и мните их, а когда почувствуете, что подошва у них не слишком жесткая и не тонкая, а верх не грубый, можете быть уверены, что вы сделали ценное приобретение.

Обувь должна служить как бы рессорой при ходьбе. Как бы мягко ни «накатывалась» нога пяткой на грунт при техничной ходьбе (а именно такая у вас и сформируется в ходе занятий), без специальной обуви по асфальту далеко не уйдешь.

Обувь должна иметь прочный задник и небольшой каблучок или утолщение вместо него (при литой подошве). Этот каблучок нельзя снашивать до предела, иначе нога начинает как бы проваливаться при опускании стопы пяткой на грунт. Такое проваливание может привести еще неокрепшие ноги новичка к «переразгибанию» в коленном суставе, а это скажется на стиле ходьбы и на ее скорости.

Желательная деталь обуви супинатор, т. е. специальная прокладка, поддерживающая свод стопы. Его наличие очень полезно, поскольку при продолжительной ходьбе стопа испытывает значительную нагрузку и начинает уплощаться. Врачи установили, что у скороходов при длительных тренировках на жестком грунте внутренний продольный свод стопы может уплощаться на 6—8 мм, а восстанавливается он только через 48 часов.

При занятиях оздоровительной ходьбой неприемлема любая обувь с острыми мысками, так как пальцы ноги, кроме большого, будут лишены возможности полноценно отталкиваться от поверхности земли. Совершенно не годится для быстрой ходьбы и обувь с открытой пяткой — босоножки, сабо и т. п.

Нельзя рекомендовать для занятий и баскетбольные кеды. Они изготавливаются, как правило, без каблучков, или он у них настолько низкий и непрочный, что расползается и стирается после нескольких тренировок, особенно при быстрой ходьбе, когда нога энергично опирается о поверхность земли пяткой.

Подошвы большинства разновидностей спортивных кед изготавливаются из тонкой резины, которая легко продавливается, и нога болезненно реагирует на неровные места асфальтового покрытия и мелкие камушки на трассе.

У кед, как правило, высокий подъем со шнуровкой, который в баскетболе предохраняет ногу от подворачивания и травм, а

при ходьбе затрудняет работу голеностопных суставов и натирает ноги в лодыжках.

Для оздоровительной ходьбы можно с успехом использовать многие летние виды обуви с мягкой литой подошвой. Некоторые из них делаются с супинатором.

Не огорчайтесь, если хорошая, удобная обувь весит несколько тяжелее кроссовок. Эти граммы решающей роли при ходьбе не играют, поскольку нога скорохода при шаге не поднимается слишком высоко над поверхностью земли, она проносится над нею удивительно низко маятникообразным движением, и нагрузка от этих граммов не увеличивается слишком значительно.

В связи с этим следует обратиться к опыту наших скороходов, которые вспоминают, что в первые годы становления спортивной ходьбы у нас в стране многие неоправданно увлекались облегченной обувью, ходили на 50-километровую дистанцию по асфальту в легких резиновых тапочках без каблучков, от чего ноги часто травмировались об асфальт, а тапочки быстро рвались.

В то же время будущий чемпион Олимпийских игр-60 в ходьбе на 50 км англичанин Дональд Томпсон вышел на дистанцию в добротных туфлях с крепкими задниками и заметными каблучками и победил.

Кроме тщательно подобранной обуви рекомендуем на ноги надевать зимой шерстяные, а летом хлопчатобумажные носки махровой вязки, они немного амортизируют при ходьбе,

а кроме того, хорошо впитывают пот.

Перед тем как приобрести обувь, тщательно ощупайте ее внутри, нет ли там грубых швов или каких-либо выступов. Затем примерьте ее на обе ноги в носках.

Женщинам не просто отказаться от высоких каблуков. И все-таки сделать это при занятиях оздоровительной ходьбой необходимо.

Автор, разумеется, и не помышляет убедить всех женщин полностью и навсегда отказаться от ношения элегантной обуви на высоких каблуках. Речь идет лишь о программе минимум, т. е. об использовании обуви на низких каблуках в пути на работу и при возвращении домой, а также во время специальных занятий в спортивной обуви.

Эту уступку автор берет за компенсировать тем, что расскажет о том, как с помощью быстрой ходьбы, даже на низких каблуках, можно улучшить ряд важнейших свойств женской походки.

Для этого следует обратиться к одной закономерной особенности походки человека, рассмотрение которой автор специально приберег для разговора о каблуках.

Этой особенностью является произвольное плавное изменение длины и частоты шагов при увеличении или снижении скорости ходьбы. При изменении длины и частоты шагов плавно изменяются и амплитуды движений всех звеньев человеческого тела, участвующих в ходьбе. Так, увеличение длины шагов сопровождается более

широким разведением ног, более полным разгибанием их в коленных суставах при отталкивании от поверхности земли и в опорные моменты, более энергичными поворотами таза вокруг вертикальной оси.

Гармоничные, плавные изменения ритма движений при увеличении или снижении скорости ходьбы — неотъемлемая часть красивой походки.

Однако эти движения требуют достаточной гибкости, пластичности, поэтому такую походку мы чаще всего наблюдаем у тренированных молодых людей.

С годами, по мере старения организма, когда звенья тела человека, участвующие в ходьбе, постепенно теряют свою гибкость и пластичность, нарушается способность к гармоничной саморегуляции движений. Мы нередко видим, как, стараясь успеть за спутником, люди начинают смешно семенить ногами или, наоборот, шагают неестественно широко, неуклюже размахивая руками. Параметры движений с изменением скорости перестают быть гармоничными. В народе говорят, что людей встречают по одежке, а провожают по уму, но несомненно, что и походка человека в значительной мере сказывается на первом впечатлении о нем.

Вспомним кадры из популярной в свое время кинокомедии «Служебный роман», где секретарша директора (арт. Л. Ахеджакова) преподает урок красивой женственной походки своему непосредственному руководителю (арт. А. Фрейндлих): ходить нужно от бедра.

Конечно, нетрудно пройти

несколько шагов по комнате, выступая плавно от бедра. Именно в такой манере движется по сцене молодые участницы конкурсов красоты или манекенщицы. Гораздо труднее ходить так же красиво повседневно, когда невозможно уследить за каждым шагом.

Закрепить навыки гармоничной походки «от бедра» можно, только регулярно занимаясь оздоровительной ходьбой, восстановив гибкость и пластичность движений специальными упражнениями. Способность же к саморегуляции ритма движений вырабатывается ежедневной ходьбой с разными скоростями перемещения.

Вырабатывая красивую походку, вам следует отказаться от постоянного ношения туфель на высоком каблуке. Они не дают возможности полностью разгибать суставы ног при увеличении скорости ходьбы, поэтому женщины вынуждены передвигаться на полусогнутых ногах, что не украшает их походку.

Занятия оздоровительной ходьбой формируют упругую, спортивную походку, улучшают осанку. Овладев наиболее рациональными приемами ходьбы, человек как бы упруго держится на стопе и выглядит несколько выше своего роста. Поэтому всем, кто решил овладеть красивой походкой, автор предлагает отказаться на 3—4 часа в день от обуви с высокими каблуками.

Одежда для ходьбы приемлема как повседневная, так и специальная спортивная. Она должна, прежде всего, обеспечивать свободу движений, так как увеличение скорости ходьбы связано с увеличением амплитуды

движения многих звеньев тела. Сомнительно, например, пытаться добиться гармонии движения в туго натянутых джинсах.

Швы одежды могут вызвать потертости при ходьбе, поэтому их нужно постараться заделывать или заглаживать. При длительной ходьбе спортсмены берут с собой детский крем или борный вазелин и при первых ощущениях потертости смазывают кожу.

Тренировочный костюм лучше приобрести полушерстяной (чистая шерсть быстро садится и теряет внешний вид) или хлопчатобумажный. Шерсть и хлопок хорошо впитывают пот и обладают целым рядом других полезных гигиенических свойств.

В ветреную или дождливую погоду хорошо использовать ветрозащитный и водоотталкивающий костюмы.

Внешне одежда для оздоровительной ходьбы должна иметь опрятный вид. Этот совет в первую очередь относится к мужчинам, которые иногда позволяют себе выходить на тренировки в одежде, скорее уместной для работы в огороде.

Обсуждая экипировку, рекомендуем для занятий оздоровительной ходьбой, следует упомянуть о существовании психологического барьера: некоторые новички оставляют занятия лишь оттого, что стесняются своих тренировочных успехов. Советуем вам в таком случае подобрать себе удобный вариант повседневной одежды и продолжить тренировки. Занимаясь оздоровительной ходьбой, не старайтесь в любую погоду вы-

ходить на трассу в трусах и майке, как это любят делать сторонники закаляющего бега. Следует учесть, что тепло поддерживает гибкость и расслабленное состояние, необходимые для поддержания гармоничной и красивой походки. Прекрасным доказательством этого является пример опытных спортсменов: они даже в теплую погоду проводят разминку в тренировочном костюме.

Отправляясь на тренировку в солнечную жаркую погоду, наденьте на голову легкую шапочку с козырьком из светлой хлопчатобумажной ткани. Не забудьте захватить с собой носовой платок (лучше иметь два, в разных карманах).

ВЫБОР ТРАССЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ ПРОТЯЖЕННОСТИ И СКОРОСТИ ХОДЬБЫ

Подбирая трассу для оздоровительной ходьбы, надо руководствоваться прежде всего экологическими принципами: например, искать место, где воздух содержит больше кислорода, чем выхлопных и промышленных газов. Хорошо также, когда путь пролегает по ровной местности — не споткнешься, если задумаешься.

Подходящую по всем параметрам дорогу на работу выбирать трудно, а вот специальные занятия ходьбой рекомендуем проводить в лесу или в парке. Кроме возможности всегда поддерживать отличную физическую форму, такие занятия являются прекрасным видом отдыха. Кстати, в интервью М. С. Горбачева, опубликованном в одном из майских номе-

ров (1989 г.) газеты «Известия», была такая фраза: «Любимый вид отдыха — ходьба по лесным тропам».

Подобрав подходящую для занятий трассу, следует определить ее протяженность. Как же это сделать?

На улице города можно обратиться за помощью к автолюбителям и измерить трассу по показателям счетчика километража автомобиля. Можно воспользоваться и картами городов, ориентируясь по указанному на них масштабу.

Во многих парках есть размеченные трассы-терренкуры*, а клубами любителей ходьбы и бега измерены так называемые трассы здоровья. В лесу можно использовать измеренные лыжные трассы.

В крайнем случае можно измерить трассу и по количеству пройденных шагов. Вначале определите среднюю длину вашего шага, соблюдая привычный для вас режим и скорость ходьбы. Для этого пройдите несколько раз точно отмеренный отрезок (например 100-метровую дорожку стадиона) и разделите протяженность пути на полученное число шагов. Это и будет средняя длина вашего шага. Затем пройдите намеченную трассу, стараясь сохранять примерно ту же скорость, и сосчитайте, сколько получится шагов. Удобнее считать двоянные шаги, т. е. шаги только правой или левой ногой, а полученное число затем удвоить. Умножив

* Терренкур (нем.) — лечебная ходьба, лечение точно дозированной (по времени и расстоянию) ходьбой, а также специально оборудованные дорожки для такой ходьбы.

пройденное количество шагов на среднюю длину вашего шага, вы определите приблизительную протяженность трассы.

Дорогу на работу и обратно легче измерить поэтапно. Сначала первый этап — от одного намеченного ориентира до другого, затем следующий и т. д. Зная протяженность трассы и заметив время, потраченное на дорогу, можно определить среднюю скорость вашего передвижения.

Измеряя время в пути, не старайтесь пользоваться секундомером. Старайтесь выработать у себя навык определять его с помощью обычных часов с секундной стрелкой (небольшие погрешности в 2—3 секунды не меняют существа дела). Чтобы еще проще ориентироваться во время ходьбы, можно использовать следующие данные, при скорости:

5 км/час	— 1 км необходимо	проходить за 12 мин;
6 км/час	« «	« « 10 мин;
7 км/час	« «	« « 8 мин 34 сек;
8 км/час	« «	« « 7 мин 30 сек;
9 км/час	« «	« « 6 мин 40 сек;
10 км/час	« «	« « 6 мин.

На практике средняя скорость ходьбы в городе или на пересеченной местности, как правило, значительно ниже возможно достижимой абсолютной скорости. Для определения абсолютной скорости выберите отрезок ровной парковой аллеи (без подъемов и спусков) протяженностью в 500 метров. Определять абсолютную скорость ходьбы на более коротких отрезках нецелесообразно. В таких случаях, как правило, фиксируется скорость, которую в

действительности поддерживать сложно, а при ходьбе наблюдаются скованные движения. Затем быстро, стараясь сохранять гармоничный стиль ходьбы, пройдите этот 500-метровый отрезок трассы (зафиксировав потраченное на это время). Чтобы получить более надежный результат, после отдыха быстро пройдите то же расстояние 2—3 раза подряд. Среднее время, потраченное на этом отрезке (500 м), удвойте и получите время прохождения 1 км. Теперь, чтобы определить абсолютную скорость, разделим 1 час (3600 секунд) на полученное время прохождения километрового отрезка.

Например, если результат ходьбы на 500-метровом отрезке получился равным 4 минутам 10 секундам (250 секунд), то, разделив 1 час (3600 секунд) на 500 (250×2), получим абсо-

лютную скорость, равную 7,2 км в час.

Определять абсолютную скорость ходьбы лучше всего в конце подготовительного этапа, когда ваш организм уже приспособится к повышенным нагрузкам.

МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ЗА СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ

Приступая к занятиям оздоровительной ходьбой, следует сразу же самостоятельно научиться контролировать состояние своего организма, которое и определяет степень посильной для вас (в данный момент) нагрузки. Главным симптомом оптимальной нагрузки является хорошее самочувствие.

На первом этапе занятий по нашей программе ходьба не должна вызывать у вас одышки и обильного потоотделения. Только тогда, когда ваш организм достигнет надлежащей формы, можно будет осуществить рекомендации Н. М. Амосова: «задохнуться и вспотеть».

Хорошим ориентиром для определения оптимального темпа ходьбы является способность поддерживать во время нее беседу (так называемая «разговорная скорость»). Если вы задыхаетесь при ходьбе настолько, что не можете произносить достаточно длинных фраз, а способно перекинуться с напарником только отдельными словами, — нагрузка чрезмерна.

Физиологи установили, что при ходьбе с «разговорной скоростью» потребление организмом кислорода составляет 60—70 процентов от максимально возможного, а ведь именно этот уровень нагрузки наиболее благоприятен для тренировки сердечно-сосудистой системы.

Достаточно точным методом контроля за нагрузкой является определенное число ударов пульса.

Измерить пульс в состоянии

покоя несложно: на запястье руки, ближе к основанию большого пальца, легко нащупать пульсацию лучевой артерии. А вот измерение частоты ударов пульса во время ходьбы требует особой сноровки. Чтобы получить достоверный результат, надо успеть сосчитать пульс в течение первых 30—60 секунд после начала движения.

Для начала научиться на месте быстро нащупывать артерию и одновременно контролировать удары пульса по секундной стрелке часов. Часы лучше повернуть на тыльную сторону запястья, а ремешок или браслет не затягивать туго, чтобы пальцы могли свободно располагаться на пульсе.

Пульс удобнее считать за 10 секунд, затем, умножив полученное число его ударов на 6, узнать, сколько их было в минуту.

Примечательно, что спортсмены обычно экономят время и считают пульс за 6 секунд, а затем умножают результат на 10. Однако на тренировке контроль времени по секундомеру обычно осуществляет тренер, а спортсмены по его сигналу лишь отсчитывают удары пульса. Естественно, самостоятельно уследить за перемещением секундной стрелки часов и одновременно подсчитать удары пульса за короткие 6 секунд сложно. Полученный результат, как правило, бывает неточным.

Ваша задача: научившись быстро и безошибочно контролировать пульс на месте, освоить полученные навыки в движении. Учтите, поскольку во время остановки (в покое) после ходьбы число ударов пульса

быстро снижается, порой не удается получить истинную характеристику степени нагрузки. Кроме того, остановки сбивают ритм ходьбы, нарушают непрерывность благотворного воздействия на сердечно-сосудистую систему.

Во время тренировок можно также использовать выпускаемые нашей промышленностью наручные пульсометры, у которых на табло фиксируется число ударов пульса, но практически все скороходы предпочитают обходиться без них. Ведь навыки ходьбы предельно автоматичны, а скорость перемещения не столь велика, чтобы усложнять дело обязательным использованием пульсометра.

Определять уровень нагрузки по пульсу можно достаточно просто и по системе чехословацкого доктора Иржи Квапилика. Для этого из 180 вычитите свой возраст в годах и полученное число будет тем количеством ударов пульса в минуту, которое не следует превышать во время ходьбы. Так, если вам 40 лет, то допустимый пульс — не более 140 ударов в минуту. Академик Н. М. Амосов считает, что пульс пожилых людей во время ходьбы не должен превышать 110—120 ударов в минуту. Эти рекомендации Амосова принципиально не расходятся с системой Квапилика.

По мере того, как ваш организм начнет приближаться к оптимальной спортивной форме, следует определить и ту границу пульса, ниже которой не происходит существенных изменений в нагрузке во время ходьбы, т. е. прекращается благотворное аэробное влияние на

сердечно-сосудистую систему, а тренировка превращается в обычную прогулку, в «размеренный моцион».

Для контроля нижней и верхней границы пульса при минимальной и максимальной нагрузке ориентируйтесь на данные, приведенные в табл. 1.

Таблица 1

Возраст, лет	Частота пульса, уд/мин	
	миним.	макс.
20	134	160
30	129	150
40	124	140
50	118	130
60	113	120
70	108	110

Как видно из этих цифр, чем старше человек, тем меньше у него должна быть разница между максимально допустимым и минимальным тренирующими ритмами пульса, тем сложнее ему контролировать пульс.

Так, если в 20 лет разница между тренирующими максимумом (160) и минимумом (134) составляет целых 26 ударов в минуту, то в 60 лет лишь 7 ударов в минуту (максимум 120, минимум 113). В связи с этим стоит еще раз подчеркнуть, насколько важно овладеть навыком точного подсчета ударов пульса в ходе занятий. Чтобы быстрее ориентироваться в уровне нагрузки по пульсу, запомните необходимое количество ударов за 10 секунд, на которое вам следует опираться. Например, если вам 40 лет, то за 10 секунд ваш пульс должен быть в пределах от 20 до 24 ударов. В этом можно убедиться, сделав подсчеты следующим

образом: если нижнюю тренирующую границу (124) разделить на 6, то получится 20 ударов, а если верхнюю допустимую границу (140) разделить тоже на 6, то получится 23 с остатком, т. е. оптимальная нагрузка будет тогда, когда пульс за 10 секунд будет в пределах от 23 до 24 ударов.

Запомним, что для вас наилучший тренировочный режим от 20 до 24 ударов за 10 секунд, и имея с собой наручные часы, вы способны защитить себя от перегрузок.

Общий признак того, что полученная на тренировке нагрузка полезна для вас, — хорошее самочувствие. Если после занятий вы ощутили приятную усталость, так называемую «мышечную радость», а сон и аппетит у вас хорошие, то перегрузок не было. В противовес этому ощущения разбитости, подавленности должны настаивать. В таком случае проверьте скорость восстановления функциональных показателей организма после нагрузки, т. е. время, за которое пульс возвращается к норме.

Опираясь на разработки Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК), рекомендуем следующие нормы времени для восстановления: если частота ударов пульса в течение 10 минут после занятия снижается на 30—40 процентов, то нагрузка была умеренной; если на 20—30 процентов — повышенной; а если только на 10—20 процентов и менее, то нагрузка была большой.

Для полной ясности обратимся к примеру: если трени-

ровка закончилась при пульсе 130 ударов в минуту, а через 10 минут он снизился до 78—91 удара (т. е. на 30—40 процентов), нагрузка была умеренной; если пульс упал до 92—104 ударов в минуту (т. е. на 20—30 процентов) — нагрузка повышенная; и если он остается на уровне 104 ударов в минуту или более (снижение менее чем на 20 процентов) — нагрузка была большой.

Оценку суммарного воздействия занятий за определенный период, например за неделю, можно получить, если провести функциональную пробу организма с дозированной нагрузкой. Из разнообразных методов, применяемых для такой пробы, можно предложить достаточно простой: за 30 секунд проделать 20 приседаний.

Перед началом пробы измерьте пульс в состоянии покоя. Затем, контролируя время по секундной стрелке часов, проделайте быстро (по полторы секунды в среднем на каждое) 20 глубоких приседаний, уложившись в 30 секунд, и тут же снова измерьте свой пульс.

У здоровых, но нетренированных людей он увеличивается на 70—90 процентов и восстанавливается к исходному уровню за 2—3 минуты. По мере роста тренированности пульс после дозированной нагрузки должен учащаться только на 30—70 процентов и восстанавливаться за 1—2 минуты.

Более точно эффект занятий за продолжительный период тренировок поможет оценить только врач.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

В самом начале занятий оздоровительной ходьбой (на подготовительном этапе нашей программы) постарайтесь ставить перед собой на тренировках только посильные задачи. Это уберезет вас от перенапряжения и потери интереса к занятиям.

Для того чтобы определить, в чем в первую очередь вы нуждаетесь, самокритично оцените свое физическое состояние и стиль своей походки. Если в итоге такой самооценки вы придете к очень скромному результату и определите, что вам необходимо избавиться, например, от таких недостатков, как избыточный вес, сутулая осанка, дефекты походки и т. п., то начните занятия с разносторонней физической подготовки, иначе вам сложно будет перейти к следующему этапу повышения скорости ходьбы.

Для начала достаточно обыкновенной утренней зарядки, к которой в дальнейшем прибавьте так называемые специальные упражнения для скорохода.

Комплексы утренней зарядки регулярно публикуются в газете «Советский спорт». Они учитывают время года (и даже прогноз погоды), распределены по неделям месяца.

Комплексы разработаны специалистами ВНИИФКа и предусматривают развитие большинства мышц и звеньев человеческого тела. А поскольку при ходьбе тоже задействовано подавляющее большинство мышц, утренняя зарядка — отличное средство для совершенствования приемов ходьбы.

Хотя на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы утренняя зарядка значительного влияния не оказывает, она может служить как бы пусковым устройством для организма перед тренировкой.

Настоящего оздоровительного эффекта можно добиться, только сочетая зарядку с ходьбой. Многие предпочитают именно такой вариант. Например, первый нарком здравоохранения Республики Советов Н. А. Семашко после утренней зарядки регулярно ходил пешком на работу: с квартиры в Большом Кисловском переулке (теперь это улица Семашко) через Арбатскую площадь, переулок Сивцев Вражек в 1-й Медицинский институт — расстояние примерно 3 км. «Это отличное дополнение к утренней гимнастике», — писал Николай Александрович.

Мы не призываем всех вас, по его примеру, оставить в покое общественный или личный транспорт, а рекомендуем проходить хотя бы часть пути на работу и обратно пешком. Кстати, это не связано с большой потерей времени. Ведь среднестатистическая скорость движения транспорта, например, по Москве равна всего лишь 12,3 км в час, а по мере тренировок в ходьбе у вас есть перспектива достичь 10—11 км в час, это лишь немного уступает транспортным возможностям. К тому же не придется тратить время, простаивая на остановках. В покое останутся и ваши нервы, которые частенько приходится успокаивать после поездки в общественном транспорте. И, наконец, всем нам,

и особенно женщинам, немало важно прийти на работу в непомятых нарядах, на приобретение которых порой затрачено столько средств, времени и вкуса.

По поводу того, какую часть пути для начала нужно проходить на работу и обратно и как постепенно увеличивать это расстояние, автор не берется дать точных рекомендаций, поскольку не знает ваших физических возможностей.

Несостоятельными, на наш взгляд, выглядят и различные публикации, где конкретно указано количество проходимых километров, а за основу слепо берется математическая прогрессия: например, рекомендуется проходить в первую неделю 3 км, на пятую — 4, на десятую — 5 км и т. д. Лучше будет, если вы, посоветовавшись с врачом, используя методы самоконтроля, самостоятельно решите, какой путь по городу посилен для начала.

Намеченный путь разделите соразмерно усилиям и скорости перемещения на три части. *Первая его часть* ($\frac{1}{4}$) — *втягивающая*. Проходите ее спокойно, не торопясь, давая организму время приспособиться к ритму ходьбы.

Вторая часть пути — *основная*. Составляет примерно половину намеченной дистанции. Ее при желании можно проходить побыстрее, но не на пределе возможностей «разговорного режима». Не пытайтесь повысить скорость за счет каких-либо искусственных приемов — намеренного увеличения длины шагов или энергичного сгибания рук в локтях. Не старай-

тесь брать себе на вооружение и армейскую команду «шире шаг» — безграмотную по своей физиологической сути. Представьте себе, что направляющий воинской колонны — 2-метровый богатырь — при команде «шире шаг» довел бы его до 130—140 см. Что же тогда делать замыкающему, у которого рост 155 см и которому для такого широкого шага необходимо было бы сесть на «шпагат»?

Скорость обычной ходьбы нельзя увеличить за счет только одного какого-либо компонента (только длины или только частоты шагов). Ускорение при ходьбе сопровождается постепенным нарастанием интенсивности всех ее характеристик одновременно. Не следует подражать и так называемой «спортивной ходьбе», точнее, ее самым негармоничным движениям.

Гармония движений при ходьбе основана на разностороннем физическом развитии и, прежде всего, на гибкости и пластичности всех звеньев человеческого тела и не терпит никаких принудительных приемов, никаких искусственных моделей ходьбы. Предоставьте дело совершенствования вашей походки величайшей саморегулирующей системе организма. Держитесь естественно и непринужденно.

Для примера следует напомнить притчу о сороконожке, которая прекрасно передвигалась на своих многочисленных ногах, пока кто-то ей не сказал, что ее 15-я нога идет не в такт с 37-й. Сороконожка задумалась, стала следить за этими ногами и... разучилась ходить.

Последняя четверть пути (третья его часть) — *успокаивающая*. Сбавьте скорость, дыхание приведите в норму. (Нельзя в возбужденном состоянии останавливаться или садиться.) В медицине известны случаи травмирования сердца из-за резких переходов от интенсивного движения к состоянию покоя: например, когда люди быстро входили в здание, а затем садились в лифт. Именно поэтому начальный этап нашей оздоровительной программы построен на трех основных принципах тренировочной ходьбы — втягивание в режим нагрузки в начале занятия, выполнение основных задач тренировки в середине и постепенное снижение нагрузки в конце. Эти требования следует соблюдать, где бы вы ни занимались ходьбой (в парке, в лесу и т. п.).

Внимательный читатель может нам возразить: спортсмены делают все наоборот — они и со старта уходят с высокой скоростью, и финишируют бурно.

Эти сомнения легко можно рассеять, если посмотреть, чем занят спортсмен перед соревнованиями. От вашего взгляда ускользает продолжительная, иногда до полутора часов, разминка, во время которой его организм постепенно втягивается в работу. Да и стартовое ускорение является вынужденным, без него не занять выгодную позицию в группе лидеров, хотя общее время прохождения всей дистанции после бурного старта, как правило, ухудшается.

После финишного спурта спортсмены еще подолгу про-

должают двигаться в постепенно замедляющемся темпе, как говорят, делают «заминку», так что мы зачастую видим лишь надводную часть «айсберга» всех действий спортсмена.

Итак, сделав привычной ходьбу на работу и обратно, приступайте к освоению навыков самоконтроля. Для этого полезно завести небольшой дневничок, в котором следует отмечать количество пройденных километров, время в пути, вычислить среднюю скорость, записать самочувствие, пульс, вес. Это поможет вам и врачу оценить степень нагрузки.

Тренировки с измерениями пульса начните с самого простого: сосчитайте и запомните число ударов пульса в состоянии покоя, т. е. перед выходом из дома. Затем измерьте пульс сразу после ходьбы и после 10-минутного отдыха. По этим измерениям пульса в дневнике можно проставить характеристику нагрузки: «умеренная», «повышенная» или «большая». Если вы забыли критерии оценки, загляните еще раз в раздел «Методы самоконтроля за степенью нагрузки» данной брошюры. На подготовительном этапе при ходьбе по городу придерживайтесь только умеренных нагрузок.

Таковы первые шаги подготовительного этапа для тех, кто очень скромно оценил уровень своего физического состояния перед тем, как заняться оздоровительной ходьбой. А для тех, кто постоянно делает утреннюю зарядку и не отмечает у себя дефектов осанки и походки, подготовительный этап можно начать с включения в утрен-

ний комплекс специальных упражнений скорохода и, кроме ходьбы по городу, проводить один раз в неделю специальное занятие на местности. Постепенно на решение таких же тренировочных задач должны переключаться и те, кто начал подготовительный этап нашей программы с освоения утренней зарядки и регулярной ходьбы на работу и обратно домой.

Специальные упражнения скорохода по своей структуре имитируют движения всех звеньев человеческого тела, совершенствуемые при ходьбе. Их необходимо разучить и хорошо запомнить для того, чтобы использовать также и во время занятий на местности.

Специальные упражнения скорохода

1. В положении стоя боком к опоре осуществляйте махи вперед и назад дальней от опоры ногой.

Упражнение выполняйте с наибольшей амплитудой движений, но расслабленно. Туловище при этом держите прямо, не допускайте компенсаторных наклонов туловища вперед при махе назад и назад при махе вперед.

Постепенно научитесь выполнять это упражнение, установив опорную ногу на возвышении, что создаст условия для свободного провисания маховой ноги, так же как это происходит при ходьбе. Затем освойте вариант этого упражнения с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Темп махов меняйте от спокойного до быстрого.

Это упражнение — одно из основных в комплексе, поэтому повторяйте его, чередуя с другими, по 2—4 раза за одно занятие.

2. В положении основной стойки осуществляйте круговые вращения тазом в одну, а затем в другую стороны.

Упражнение в процессе тренировок усложняйте, постепенно раздвигая стопы на ширину плеч. Его также относят к категории основных и повторяют по 2—3 раза, чередуя с другими.

3. В положении основной стойки имитируйте движения руками при ходьбе.

Начинайте махи почти прямыми руками, спокойно, расслабленно и с широкой амплитудой движений. Затем увеличивайте темп, руки при этом начнут сгибаться, как это происходит при ходьбе по мере возрастания ее темпа. Следите, чтобы плечи не поднимались во время движений. Пальцы сожмите в кулак, но тоже не напрягайте.

4. В положении основной стойки совершайте вращения туловищем в одну, а затем и в другую стороны. Следите, чтобы шея оставалась прямой. Это упражнение при дальнейших тренировках усложняйте, поднимая руки над головой.

5. Стоя в положении широкого шага, сделайте перекатывание на стопе с пятки на носок, одновременно осуществляя поворот туловища на 180° и обратно.

6. В положении основной стойки совершайте круговые вращения коленями. Это упражнение сделайте также накло-

нившись вперед и помогая коленям руками, что увеличивает амплитуду их вращения.

7. Из положения выпада одной ногой вперед осуществите пружинистые покачивания телом, а затем, сменив положение ног прыжком, повторите те же движения.

Предложенный выше комплекс специальных упражнений — неременная часть ежедневной подготовки спортсменов-скороходов самого высокого класса. Поэтому, если вы намерены постоянно сохранять прекрасную спортивную форму, регулярно используйте их вместе с утренней зарядкой, а также при разминке и в заключительной части тренировок. Особенно они полезны по утрам, когда надо восстановить гибкость всех звеньев своего тела, прежде чем отправиться пешком на работу.

Скороходы отмечают, что после таких специальных упражнений быстрее налаживается пластичный и гармоничный стиль ходьбы. Естественно, к мнению профессионалов стоит прислушаться.

Если вы будете регулярно выполнять специальные упражнения, то уже на подготовительном этапе нашей программы почувствуете, как начнет нарастать скорость вашего передвижения даже по городу. Этот прирост скорости не надо ни подстегивать, ни тормозить, поскольку главное — втянуться в нагрузки, проследить за состоянием своего организма, используя метод самоконтроля.

Специальные занятия ходьбой по выходным дням

Важной составной частью всех этапов нашей оздоровительной программы являются специальные занятия. Отправляясь в парк или в лес, не забудьте взять с собой спортивную одежду и обувь.

Начинать занятия надо с основательной разминки, а затем постепенно повышать нагрузки. Обязательным элементом таких занятий должны быть упражнения, которые помогут вам совершенствовать свою общефизическую подготовку. Без нее ни быстрой, ни красивой ходьбы вам никогда не освоить.

Если до леса или в парк вы шли пешком, и ваш организм получил достаточную нагрузку, то можно сразу же приступить к упражнениям.

В других случаях постепенно повышайте нагрузки, разминайтесь по так называемой «круговой системе». Вначале пройдите шагом или пробегите трусцой по мягкому грунту 80—100 м, а затем выполните 2—3 упражнения. Это как бы первый круг разминки.

Следующий круг — 100—150 м ходьбы или бега трусцой и 3—4 упражнения и т. д. в течение 10—15 мин в зависимости от погоды (в прохладную следует разминаться дольше).

Упражнения подбирайте такие, чтобы они по возможности воздействовали на все звенья вашего тела.

К вышеописанным семи специальным упражнениям прибавьте еще пять, которые не подходят для условий городской квартиры.

Для удобства ниже продолжим нумерацию специальных упражнений скорохода с 8-го и далее.

8. *Ходьба восьмеркой.* Диаметры кругов восьмерки постепенно сокращайте с 5 до 3 метров.

Это упражнение помогает отрабатывать повороты таза при ходьбе.

9. *Метание легкого предмета.* Поднимите над головой любой предмет (сучок, камешек), сделайте 2—3 быстрых, широких шага, стараясь, чтобы ноги и таз опередили плечи, и выполните бросок.

Это упражнение помогает выработать навык энергичного отталкивания ногами от поверхности земли при ходьбе, улучшает осанку.

10. *Ходьба боком скрестными шагами* (например, шаг правой ногой перед левой, шаг правой сзади левой и т.д.; передвигаться чередуя ноги).

Упражнение укрепляет мышцы таза.

11. *Ходьба семенящей походкой.* (Рекомендуем использовать для нее только газоны или тропинки с мягким грунтом.) Опустите расслабленно руки и плечи и идите быстрой семенящей походкой, акцентируя свое внимание на то, чтобы до отказа разгибать ноги в коленях.

Упражнение развивает способность соизмерять частоту шагов и полнее разгибать ноги в коленях во время ходьбы.

12. *Ходьба выпадами с поворотом плеча в сторону разноименной ноги* (при шаге с правой ноги левое плечо поворачивается вперед и наоборот).

Это упражнение укрепляет многие мышечные группы и особенно мышцы живота.

Выполнив комплекс разминочных упражнений, отправляйтесь в путь по намеченному маршруту, поделив его, как было рекомендовано, на *втягивающую, основную и заключительную* (успокаивающую) части.

На ровных, безлюдных трассах можно потренироваться и в контролировании пульса во время движения (на ходу). Надеемся, что к началу специальных занятий навык быстрого измерения пульса на месте вами уже доведен до полного автоматизма. Теперь освоите подсчет ударов пульса на пониженной и, наконец, на предельной скоростях ходьбы.

Рекомендуем остерегаться применять на улице даже доведенный до автоматизма навык подсчета ударов пульса. На ходу это делать опасно, особенно если по улице движется транспорт.

Перед началом занятия старайтесь припомнить еще раз свои возрастные контрольные данные пульса за 10 секунд — верхнюю максимально допустимую границу и нижнюю минимальную. На подготовительном этапе не следует стараться проводить все занятия ходьбой в минимальном тренирующем режиме. Главное, не превышать максимально допустимую нагрузку.

Контролировать пульс особенно важно, если на местности есть крутые подъемы. Нагрузка на подъеме значительно повышается, и нужно быть готовым немедленно на это отреагировать.

После тренировочной прогулки, особенно длительной, проделайте комплекс упражнений, чтобы восстановить гибкость всех звеньев своего тела, расслабиться и избавиться от скованности движений. Для этого повторите некоторые из приведенных выше специальных упражнений скорохода (1—7-е).

Зная параметры своего пульса в состоянии покоя, измерив его сразу после тренировки, а затем и после 10-минутного отдыха, определите степень полученной нагрузки (*умеренная, повышенная или большая*). На подготовительном этапе нашей оздоровительной программы лучше придерживаться умеренных нагрузок.

Завершив этот этап, следует заняться итоговой самооценкой.

Если исходить из 5-балльной системы, то «троечники» должны к этому времени улучшить осанку и походку, похудеть и, заслужив твердую «четверку», навсегда покинуть свою неприятную категорию, т.е. влиться в ряды тех, кто уже начал осваивать специальные упражнения скорохода. Рекомендуем тем и другим проводить больше занятий на местности и не ограничиваться только хождением пешком на работу.

Надеемся, что к завершению подготовительного этапа начинающие скороходы достаточно втянулись в режим занятий и обошлись без травм и перенапряжений и, конечно, ни один из них не оставил оздоровительной ходьбы.

Теперь, полностью освоив

методы самоконтроля и научившись определять среднюю скорость движения по трассе, можно переходить к следующему (второму) этапу нашей оздоровительной программы.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТИ ХОДЬБЫ

Для повышения скорости ходьбы следует использовать общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут не только развить необходимые для скорохода качества, но и преодолеть недостатки, которые мешают достижению намеченной цели.

Преодолеть скованность движений при ходьбе, например, можно, уделяя больше внимания пяти специальным упражнениям (1, 2, 5, 6, 11). Для того чтобы быстро ходить, нет необходимости постоянно поддерживать все звенья своего тела в состоянии гибкости и расслабленности. Разумнее использовать расслабление лишь на отдельных ключевых участках амплитуды движений, т.е. не столь важно довести гибкость ног до умения делать шпагат, важнее, насколько легко нога движется в амплитуде обычного шага или чуть шире его.

Тем, кто не страдает скованностью движений, излишнее растягивание шага может только повредить. На дистанции необходимо выдерживать оптимальный, стабильный шаг. Тогда можно будет повысить скорость ходьбы.

Основной прогресс в увеличении скорости следует ожидать

лишь во время тренировок на местности. Ходьба по городу имеет только поддерживающее, стабилизирующее достигнутое значение.

Во время занятий на местности 10—15-минутную разминку проведите, как и на предыдущем этапе, «круговым методом», т. е. поочередно преодолевая 100—150-метровый отрезок (ходьба или бег трусцой) по мягкому грунту и сочетая это с 4—5 специальными упражнениями в зависимости от вашего индивидуального выбора.

Пешую прогулку вначале осуществляйте во втягивающем режиме, как и на предыдущем этапе. А вот основную ее часть для того, чтобы добиться повышения скорости, проводите в переменном темпе, т. е. пройдите 200—300-метровый отрезок дистанции достаточно быстро (со скоростью, близкой к наивысшей), а затем сбавьте скорость и восстановите силы для нового ускорения.

Не принуждайте себя сделать очередное ускорение помимо вашего желания. Ждите, когда у вас появится непреодолимое желание совершить такую перемену в темпе ходьбы, старайтесь получить своеобразное удовольствие от такой игры скоростей. Рассчитывайте изменения в темпе ходьбы так, чтобы на «быстром» отрезке не израсходовались все силы и не пришлось бы на следующем участке трассы едва плестись или, чего доброго, отдыхать стоя на месте. Поэтому на тренировке старайтесь использовать наши рекомендации, тогда абсолютная скорость во время ходьбы у вас

будет постепенно и надежно нарастать.

Конечно, существует способ гораздо скорее добиться увеличения скорости. Это так называемый «повторный метод», при котором короткий отрезок трассы проходят максимально быстро, а затем компенсируют нагрузку полным отдыхом.

Однако такой метод неприемлем, если вы стремитесь укрепить сердечно-сосудистую систему. Припомним, что для этого главным условием является непрерывность работы, которая и создает аэробный эффект.

Занимаясь оздоровительной ходьбой, необходимо не забывать, что повышение ее скорости — не самоцель, а лишь средство для того, чтобы достичь необходимого по уровню и продолжительности тренировочного эффекта, благотворного для сердечной деятельности.

Во время тренировок второго этапа нашей оздоровительной программы у вас может появиться элемент некоего спортивного азарта и состязательности, как и во всяком деле, связанном со стремлением добиться улучшения какого-либо результата. Поэтому, чтобы избежать излишних нагрузок, больше внимания уделяйте самоконтролю за состоянием своего здоровья. Отклонение от нормы таких показателей хорошего состояния организма, как общее самочувствие, сон, аппетит, — верный признак того, что вы нарушаете три основных принципа тренировочного процесса, о которых упоминалось выше.

Регулярно записывайте в дневничок результаты реакции своего организма на дозированную нагрузку (например, на 20 приседаний). Пробы дозированной нагрузкой следует начать именно на этом этапе вашей оздоровительной программы. К этому времени число ударов пульса в минуту у вас должно быть таким же, как у хорошо тренированных людей, т. е. после нагрузки не должно увеличиваться более чем на 30—70 процентов сверх нормы, восстанавливаясь после 1—2 мин отдыха.

Основным признаком, что вы приближаетесь к завершению второго и можете переходить к третьему этапу нашей оздоровительной программы, является не только способность поддерживать скорость, соответствующую необходимому тренировочному режиму, но и готовность вашего организма перейти от 2 специальных занятий в неделю к 3 и более.

Какую систему вы в итоге выберете, зависит от ваших возможностей: то ли это будут 3—4-разовые еженедельные специальные занятия (по одному часу каждое), то ли ежедневные, но продолжительностью 20—30 мин, или вы отважитесь на еще более совершенную систему — ежедневные занятия по 1 часу и «ударные» (два и более часов в выходные дни).

Самое главное, чтобы при переходе к следующему этапу программы нагрузки нарастали постепенно.

Не забывайте совет Н. М. Амосова: «Перетренировка — это уже болезнь».

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ ХОДЬБЫ И ПОДДЕРЖАНИЯ НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ЭТОГО ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

К третьему этапу нашей оздоровительной программы вы можете приступать, если уже обрели необходимую для этого физическую форму, преобразились внешне и внутренне и овладели приемами достаточно быстрой ходьбы.

Система самостоятельных занятий ходьбой вырабатывается в процессе многолетней практики. Главное, заниматься регулярно и не отступать от намеченной цели из-за каких-либо трудностей, травм, заболеваний.

В критический момент, когда вам хочется бросить занятия и вернуться к привычному физическому бездействию, поддержите себя мыслью о том, что любая деятельность в области физической культуры не только ваше личное, но и важное общественное дело, вклад в борьбу за оздоровление нации. Не секрет, что около 4 млн наших сограждан ежедневно оформляют больничные листы, а уменьшить их число может только серьезное отношение к физическому воспитанию. Но, к сожалению, лишь только 4 процента взрослого населения нашей страны в самом разгаре деловой активности (после 40 лет) занимаются физической культурой.

Подбирая для себя ту или иную систему многолетних занятий оздоровительной ходьбой, не забывайте о преимуществе ежедневных занятий. Причем не обязательно заниматься строго

определенный промежуток времени (один или полтора часа). Выбирайте себе время и нагрузку сообразно вашим возможностям.

Нагрузки должны иметь определенный волнообразный характер, когда наиболее насыщенные, или, как говорят, «ударные», тренировки проводятся в выходные дни и, если позволяет физическое состояние, — в один из дней среди недели, а в промежутках между ними занятия оздоровительной ходьбой определяют скорее поддерживающие, восстановительные задачи.

Поддерживающая, восстановительная ходьба и различные упражнения дают больший эффект для здоровья, чем полный покой после «ударной» тренировки.

В течение года (у большинства из нас) примерно на 100 дней выпадают выходные и праздники, во время которых можно отводить на занятия ходьбой более 30—60 минут.

О пользе более продолжительных тренировок свидетельствует и их более эффективное воздействие на организм, которого нельзя достичь во время непродолжительных. При продолжительной ходьбе активно совершенствуется «механизм» насыщения кислородом мышц, и в первую очередь сердца, которое можно назвать главной мышцей организма.

Ходьба длительное время (более 2 часов) живоительно воздействует на еще недоразвитые кровеносные сосуды человека, способствует постепенной их активизации.

Накануне воскресного пеше-

го перехода необходимо основательно и неспешно провести разминку, включив в нее большое количество общеразвивающих упражнений и специальные упражнения скорохода, а завершить ее спокойной ходьбой в плавном режиме.

Такая разминка создает как бы фон, подготавливающий мышцы и связки тела для последующих нагрузок, который сохраняется на следующий день и даст возможность с самого начала тренировки передвигаться легко и экономично. Если вы откажетесь от предварительной разминки, вам потом придется долго расхаживаться, настраиваться на интенсивную ходьбу.

Но, разумеется, при любой, даже самой тщательной предварительной подготовке всех связок и мышц втягиваться в начале пешего перехода необходимо постепенно.

При длинном переходе необходимо заранее позаботиться о запасе воды и питания. (Информацию об этом см. в конце брошюры.)

После перехода не забудьте сделать «заминку», уделив несколько минут на серию специальных упражнений (на гибкость и расслабление), снять напряжение с ваших мышц и связок, которое возникает при всякой длительной работе.

На следующий день (после воскресной тренировки) проведите занятия ходьбой в поддерживающем, восстановительном режиме. Известно, что и пианисты в промежутках между выступлениями и репетициями для того, чтобы поддержать так называемую музыкальную фор-

му, тренируются, играя просто гаммы. Поэтому и советуем вам походить и проделать незатейливые, легкие упражнения.

Ваши занятия ходьбой могут иметь чисто оздоровительную направленность, но при желании могут приобрести и спортивный уклон.

У бегунов трусцой, «джоггеров», спортивная направленность часто доходит до максимализма. Возникает так называемая «Цель-42», т. е. стремление пробежать дистанцию полного марафона — 42 км 195 м.

Эта цель имеет скорее престижное, самоутверждающее значение, чем оздоравливающее. Пробежав один-два марафона, любители оздоровительного бега убеждаются, что подготовка к этому требует очень большой затраты сил и времени, неблагоприятно сказывается и на профессиональной деятельности, к тому же не оказывает эквивалентного предпринятым усилиям воздействия на здоровье. Поэтому в последующем «джоггеры» предпочитают дистанцию не больше 10 км.

Скороходам стоит учесть опыт любителей бега трусцой и отказаться от поиска истины путем проб и ошибок.

Впрочем, престижную цель можно поставить перед собой и занимаясь ходьбой.

Олимпийская 50-километровая дистанция у мужчин является самой протяженной из всех культивируемых современной легкой атлетикой. Согласно Единой всесоюзной спортивной квалификации 1989—1992 гг., достаточно полностью пройти та-

кую дистанцию в официальных соревнованиях, чтобы получить право на присвоение III спортивного разряда и, таким образом, из категории физкультурников перейти в категорию спортсменов. У женщин для получения III разряда необходимо пройти 20-километровую дистанцию. Поэтому, если вы почувствовали, что успешно справились с задачей третьего этапа нашей оздоровительной программы, поставьте перед собой новую, но уже спортивную цель. А если кто-то вам скажет, что для участия в соревнованиях необходимо овладеть какой-то особой, так называемой «спортивной ходьбой», не верьте — это устаревшее представление о нашем виде спорта.

На соревнованиях скороходов не допускается ходьба на постоянно согнутых ногах, а в момент прохождения вертикали, перед периодом отталкивания, нога должна быть разогнутой. Но при усиленных занятиях оздоровительной ходьбой, при разносторонней физической подготовленности и хорошей подвижности коленных суставов ваша нога будет выпрямляться именно в предписанные правилами моменты, поэтому я надеюсь, что никаких препятствий для вашего участия в соревнованиях не будет.

Иногда спортсмены при очень высокой скорости ходьбы совершают и другое отклонение от правил — оказываются в состоянии полета, когда обе ноги скорохода на некоторое время отделяются от грунта.

Вам это не грозит, если будете двигаться на посильной для вас скорости.

В ходе многолетних занятий ходьбой у каждого из вас складываются свои особые традиции, формируется привычный стиль тренировок.

Полезные традиции и привычки необходимо отличать от порой наблюдающейся излишней стабилизированности, механической повторяемости содержания занятий. (Специалисты называют это явление «застабилизированностью».)

Какие же полезные традиции можно перенять, занимаясь оздоровительной ходьбой? Прежде всего такие, которые надежно закрепят вас в рядах физкультурно-оздоровительного движения: например, традиция проводить пеший переход в новгодний вечер, участие в традиционных переходах по памятным местам, встречи скороходов на совместных тренировках по знаменательным датам.

Полезной является также привычка совершать прогулку перед сном, проходить обследование у врача в начале каждого сезона и т. п.

Противоположная по характеру деятельности «застабилизированность» проявляется у скорохода тогда, когда он начинает механически повторять изо дня в день одни и те же упражнения с устоявшимися амплитудами движений, в одном и том же ритме, одинаково по времени; когда он перестает разнообразить трассы, их профиль, скорость прохождения пути.

Признаком «застабилизированности» является и монотонная однообразность нагрузок на тренировках во все дни недели. Парадоксально то, что уро-

вень нагрузок может оставаться таким же, как прежде, а физическая форма скорохода начинает отклоняться в худшую сторону, если вовремя не избавиться от монотонности, заученности.

Нужно признать, что оздоровительная ходьба — занятие хотя и полезное, но, к сожалению, состоящее из повторения однообразных циклов шагов. Поэтому особенно важно искать способы постоянно вносить в это занятие разнообразие.

Как уйти от однообразия?

Прежде всего необходимо следить за постоянно обновляющимися комплексами утренней зарядки, над которыми работают специалисты ВНИИФКа, и брать их на вооружение, а выполняя специальные упражнения скорохода самостоятельно, искать все новые их варианты: например, гибкость и подвижность суставов таза, играющие такую важную роль при ходьбе, совершенствуются, главным образом, за счет упражнений, включающих махи ногами и вращения таза. Но для этих основных упражнений можно придумать многообразные варианты, выполнять их из разных исходных положений, с разными амплитудами движений, с различной степенью расслабления звеньев тела в разном темпе и т. п.

В разминку можно включать различные игры, преимущественно отличающиеся небольшой нагрузкой и исключая все возможные удары по ногам. Это может быть волейбол, бадминтон, различные игры с закатыванием шаров в лунки и т. д. Иногда следует почти всю тренировку

посвятить спокойной подвижной игре, а лишь в конце ее заняться «поддерживающей» ходьбой.

Указанные выше игры строятся на непредсказуемых движениях и развивают почти все звенья тела скорохода. После «непредсказуемых» игровых движений необходимо обязательно проделать «предсказуемые» специальные упражнения скорохода, потому что отдельные звенья тела (во время игры) могут не получить должного уровня нагрузки для поддержания их гибкости, пластичности, должного расслабления. После продолжительной подвижной игры и специальных упражнений, которые по отношению к предстоящей заключительной части тренировки можно оценивать как продолжительную разминку, возникает ощущение какой-то особой легкости, обновленности при ходьбе. Этот прием помогает разнообразить тренировку и совершенствовать технику ходьбы.

Как же изменится походка после нескольких лет регулярных занятий оздоровительной ходьбой? Или, как говорят скороходы, какая техника ходьбы сформируется в итоге занятий? На этот вопрос, наверное, уже давно ждет ответа читатель.

Для того чтобы в какой-то мере ответить на него, обратимся к следующему примеру, а скороход нашей страны № 1, двукратный олимпийский чемпион по спортивной ходьбе (1960, 1968) Владимир Степанович Голубничий поможет мне в этом.

Хотя ему уже за 50 лет, будет полезно посмотреть на него со стороны, когда в своем родном городе Сумы он идет пеш-

ком на работу в спортивную школу олимпийского резерва, которую отделяют от его дома 8 автобусных остановок. (Не подумайте, что у олимпийского чемпиона нет личной автомашины или в Сумах плохо работает общественный транспорт. Дело, конечно, не в этом.)

Итак, как же выглядит походка одного из всемирно известных эталонов спортивного стиля ходьбы?..

Осанка у Владимира Степановича исключительно прямая. На ней сказалось то, что он всегда много внимания уделяет разносторонней физической подготовке. Шаг у него пластичный, энергичный, с достаточно сильным отталкиванием от поверхности земли. Голубничий еще и сейчас может при надобности «включить» скорость 13 или даже 14 км в час. С увеличением скорости ходьбы стопы его ног продолжают перемещаться по одной линии. Он не разворачивает носки наружу, спорт приучил его двигаться максимально экономично. Несмотря на то, что он во время ходьбы так специфически ставит ноги, никому и в голову не придет оценивать такую рациональную походку как недостаточную эстетичную. Его руки не делают ничего лишнего, гармонично работают в такт движениям, не привлекая особого внимания прохожих.

Голубничий любит шутить, что лучшее упражнение скорохода — это ходьба с букетом. Поэтому старайтесь при ходьбе выглядеть подтянутыми и стремительными — как люди, которые спешат на свидание с букетом в руках.

ДЫХАНИЕ ПРИ ХОДЬБЕ

Естественно, теоретически было рациональнее дышать при ходьбе только через нос — воздух при этом очищается, согревается и увлажняется. Однако дышать так удается не всегда, а принуждать себя к этому (при очень быстрой ходьбе) не стоит. Известно, что при дыхании через нос воздух встречает сопротивление в 1,5—4 раза большее, чем при дыхании через рот. Кроме того, по мере нарастания скорости ходьбы слизистая оболочка носа при интенсивном дыхании начинает разбухать, в ней накапливаются продукты секреторной деятельности. Такой способ дыхания тяжело переносят те, у кого имеются искривления носовых проходов, и те, у кого еще не прошли последствия простудных заболеваний. Иногда бывает и так, что насморк не служит основанием для запрещения занятий ходьбой, но дышать через нос довольно трудно.

По мере возрастания скорости ходьбы увеличивается легочная вентиляция и поддерживать ее на нужном уровне только через нос становится невозможным, организм переходит на комплексное дыхание через нос и через рот.

Многие из вас, наверно, помнят времена, когда господствовали непродуманные рекомендации об обязательном дыхании только через нос и что из этого выходило. Поэтому в прошлые годы часто приходилось наблюдать, когда на соревнованиях по кроссу физкультурники пытались бегать закусив в зубах, как удила, носовой платок, с тем чтобы заставить себя дышать только утвержденным в циркулярах способом. Кончалось это обычно тем, что бегун начинал синеть от недостатка кислорода, а затем или выплевывал такой кляп, или сходил с дистанции.

Дыхание — акт рефлекторный, саморегулируемый. Разносторонняя физическая подготовка и регулярные занятия ходьбой обычно решают однозначно вопрос о необходимости каких-либо дополнительных дыхательных упражнений.

Дышите свободно, произвольно. Если удастся хотя бы начать вдох через нос, это уже неплохо. Спортсмены на ходу делают периодически по 2—3 глубоких выдоха, как бы выдувая остаточный воздух. Этот прием можно и вам взять на вооружение.

САМОМАССАЖ

Не стоит излишне обольщаться — самомассаж не может в равной степени заменить работу высококвалифицированного массажиста. Ведь ряд приемов массажа самостоятельным и на собственном теле просто невозможно выполнить, да и расслабление массируемого органа получается неполное. И все

же с помощью самомассажа можно в какой-то мере снять утомление и напряжение с мышц и связок. Кроме всего прочего, самомассаж ускоряет выделение продуктов распада из мышечных клеток во внеклеточную жидкость, усиливает обмен веществ, ликвидирует застойные явления, нормализует в целом деятельность систем и органов.

При любом массаже существует строгая последовательность приемов: сначала поглаживание, затем растирание, выжимание — и далее, если необходимо, переходят к вибрациям и ударным приемам; заканчивается сеанс повторением поглаживания.

Для скорохода наибольшее значение имеет самомассаж ног. Для этого устройтесь поудобнее в кресле или на диване. Ног положите так, чтобы ее мышцы и сухожилия могли максимально расслабиться. Разумеется, ноги у вас должны быть чистыми, чтобы не активизировать втиранием какую-либо инфекцию.

Начинайте сеанс с поглаживания, которое производится от кончиков пальцев к подколенным и паховым узлам (но лимфатические узлы не массируйте). Затем займитесь растиранием пальцев и разминанием всей стопы. Особенно тщательно, но мягко, разомните ахиллово (пяточное) сухожилие. А после этого массируйте икроножную мышцу, применяя поглаживание, разминание, выжимание и потряхивание.

От икроножной мышцы переходите к передней поверхности голени, т. е. к передней большеберцовой мышце. Эта мышца — предмет особой тревоги для ско-

роходов. При резком увеличении скорости ходьбы на нее падает чрезмерная нагрузка, и в ней начинает ощущаться боль.

Если у вас появилось такое ощущение, то его первопричиной скорее всего является нарушение вами основного принципа тренировки — постепенности увеличения нагрузки, которым вы пренебрегли на каком-то отдельном этапе, а может быть, и в целой серии занятий. Поэтому, чтобы избавиться от боли, массируйте переднюю большеберцовую мышцу, поглаживая и мягко разминая ее поверхность. Коленный сустав растирайте и разминайте до ощущения тепла. Затем приступайте к массажу передней поверхности бедра, а после и задней.

Поскольку мышцы бедра имеют большую массу, накладывайте на массируемую часть пальцы обеих рук, одни на другие. Для мышц бедра можно применить похлопывание ладонью, поколачивание. Чередуйте эти приемы с встряхиванием и поглаживанием.

Заканчивается сеанс самомассажа ног разминанием ягодичных мышц и поглаживанием мышц живота.

Если хватит времени и терпения, то по той же принципиальной схеме отмассируйте и руки.

При проведении массажа используют тальк или вазелиновое масло, которые предохраняют кожу от раздражения и позволяют руке легче скользить по телу. Правда, серьезным недостатком этих средств является то, что они закупоривают поры кожи, затрудняют ее очистку от выделений кожных желез.

Учтите, что профессиональ-

ному массажисту трудно массировать по несколько часов без талька, вазелина или детского крема. Но при самомассаже вполне можно отмассировать свои ноги и без их применения, а если позволяют условия, то можно использовать мыло.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И БАНЯ

Очень важно начать применение этих процедур с первого же дня подготовительного этапа нашей оздоровительной программы. Ведь они органично входят в ту самую базу разносторонней физической подготовки, без которой невозможно овладеть гармоничной и быстрой ходьбой.

Начните с тепловых ванн для стоп и голеней, поскольку именно на них выпадает основная опорно-рессорная нагрузка при ходьбе. (Воду подогрейте до 36—38 °С, продолжительность ванны до 10 мин.) Не все знают, что применение этой процедуры связано со значительными нагрузками, поэтому не обойтись без самоконтроля. На подготовительном этапе проследите, чтобы ваш пульс не превышал 90 ударов в минуту. По мере тренированности температуру ножных ванн можно повышать, вызывая увеличение частоты сердечных сокращений, но не выше своей возрастной границы (по системе Амосова и Квапилика). Если хотите при этом еще и избавиться от лишнего веса и вывести вредные шлаки из своего организма, то укутайтесь в теплый халат и немного попотейте. Эта процедура также улучшает обменные процессы в организме.

Освоив ножные ванны, можно приступить к более объемным ваннам, воздействующим на ноги

и часть туловища. Для этого погрузитесь в воду до нижних ребер грудной клетки. Чтобы облегчить работу сердца, руки и туловище укройте сырым прохладным полотенцем. Эта процедура благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы: при разогреве в теплой воде ванны происходит расширение сосудистого русла и капилляров ног, а при охлаждении мокрым полотенцем — сужение аналогичных сосудов туловища и рук. Таким образом, сосудистые реакции, которые мы совершенствуем во время ходьбы, можно дополнительно тренировать контрастными водными процедурами.

Ванны применяют 2—3 раза в неделю, ориентируясь на самочувствие.

Другая, более эффективная, процедура — парная баня. Использовать ее можно только после рекомендации врача. Но и в этом случае парилкой нужно пользоваться разумно.

Вначале следует посещать баню (парилку) лишь раз в неделю. Сразу же после ополаскивания под теплым душем идите в парную. Находиться в ней надо не более 5—7 мин, а за все посещение бани сделать не более 2—3 заходов. Высоту полки в парной выбирайте согласно своему самочувствию.

Тренированный человек может ходить в баню дважды в неделю.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ПЕШЕМ ПЕРЕХОДЕ

При продолжительной ходьбе (свыше 2 часов) необходимо

восполнить в организме запас жидкости, поскольку она испаряется с потом, а ваша сердечно-сосудистая система должна иметь достаточный объем крови, чтобы доставлять кислород и питательные вещества к мышцам, а также удалять избытки тепла.

При длительном переходе, особенно в жаркую погоду, потеря жидкости может достигать до 2,8 литров в час, а кровоток может значительно снизиться. Это, соответственно, понизит и вашу способность переносить нагрузки.

Потеря воды (дегидратация) делает человека неустойчивым также и к жаре, поскольку главный способ удаления тепла из организма — испарение пота.

Нарушение теплоотдачи ведет к перегреванию. Признаками его являются холодная, влажная, бледная кожа, стягивание кожи в местах, покрытых волосами (пилоэрекция). К тому же резко повышается пульс и учащается дыхание.

Это может привести в итоге к тепловому удару, что на его ранней стадии выражается в резкой одышке, головной боли, а затем приводит к потере сознания. Поэтому необходимо соблюдать питьевой режим.

До выхода в поход нужно выпить 200—300 граммов жидкости, даже если вы не испытываете чувства жажды. Ощущение жажды на дистанции — довольно тревожный симптом. Он свидетельствует о том, что дефицит жидкости в организме достиг предела и надо принимать срочные меры.

Что можно добавлять в питьевую воду? Одно время счи-

талось, что, поскольку с потом удаляются ионы натрия и хлора, нужно обязательно добавлять поваренную соль. Теперь наукой установлено, что пот является чрезвычайно разбавленной жидкостью, и поэтому при повышенном потоотделении оставшаяся жидкость, в частности плазма крови, как бы концентрируется.

Кроме того, почки обладают способностью задерживать (консервировать) ионы натрия. Именно те самые, которые более других выводятся из организма с потом. Поэтому даже при самом длительном переходе нет необходимости немедленно восполнять дефицит электролитов в крови, а поваренную соль добавлять в питье не следует. К тому же соленый напиток пить неприятно.

Все же, чтобы избежать обезвоживания, воды рекомендуется пить больше, чем хочется.

Длительная нагрузка может привести и к значительному снижению уровня глюкозы в крови, вызвать так называемое состояние гипогликемии, или «волчий голод», как его иногда называют. Это состояние наступает, как правило, не раньше, чем через 2—3 часа после начала пешего похода. Поэтому после 2-часовой ходьбы лучше выпить напиток, содержащий сахар.

Количество сладкого вещества в напитке в жаркую погоду не должно превышать нормы (25 граммов на литр), поскольку большая его концентрация замедляет всасывание напитка в слизистую оболочку желудка, а слишком крепкий сахарный раствор, по существу, препятствует как возмещению водного

дефицита, так и доставке углеводов к мышцам.

У вас, очевидно, возник вопрос: а не создаст ли невысокая концентрация сахара в крови эффект «волчьего голода»? Практика показывает, что нет. Раствор слабой концентрации быстрее всасывается, и в итоге организм получает в единицу времени ничуть не меньше углеводов.

После первых полутора часов ходьбы лучше выпить чистой воды, особенно тем, кто хочет похудеть. Это активизирует обмен жиров в организме.

ЛЫЖНЯ — ПУТЬ К ТОЙ ЖЕ ЦЕЛИ

Зимние прогулки на лыжах укрепляют здоровье, закрепляют навыки быстрой ходьбы, воспитывают выносливость.

Существует научное мнение о том, что навыки и качества двигательной деятельности одного рода могут способствовать значительному прогрессу при занятии другим. Убедительным примером тому может служить заимствование полезных качеств и навыков хождения на лыжах для обычной ходьбы.

Многие известные скороходы — прекрасные лыжники! Они считают лыжи важным средством своих тренировок, но пользуются им задолго до ответственных стартов скороходов. В период же непосредственной подготовки к соревнованиям по ходьбе действует железный закон: «Чтобы ходить — надо ходить».

Зимой и лыжи и ходьба хорошо дополняют друг друга: в будни не всегда удается встать на лыжи, воскресная же вылаз-

ка на них может оказаться чрезмерно утомительной, поэтому в будние дни не следует вести малоподвижный образ жизни, а поддерживать ходьбой хорошее функциональное состояние организма.

К особенностям применения лыж как элемента тренировок следует отнести необходимость сразу же после них основательно заняться упражнениями на растягивание и расслабление. После цикла таких упражнений перейти на семенящую ходьбу (по снегу), поскольку при ходьбе на лыжах колени постоянно согнуты, и необходимо, чтобы этот недостаток не закрепился в движениях при обычной ходьбе.

Методы самоконтроля применяют те же, что и при обычной ходьбе, только пульс на лыжне, когда на руках перчатки или рукавицы, сосчитать крайне трудно, придется останавливаться.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА!

У полных людей избыток жиров откладывается в области брюшной полости (сальник), около почек, печени и в других малоподвижных частях тела. Как правило, избыточный вес служит причиной многих болезней и вызывает преждевременное старение организма. Ожирение отрицательно сказывается на работоспособности, и особенно у занимающихся творческим трудом.

Существует множество лиц, не столь критически относящихся к собственной полноте. Советуем им подумывать не толь-

ко о своем здоровье, но и о здоровье своих детей, ведь современной медициной доказана наследственная предрасположенность к тучности у всех последующих поколений толстяков. Именно поэтому излишнюю полноту надо считать серьезным заболеванием. Причиной ее могут быть самые разнообразные факторы: наследственность, избыточное питание, низкая физическая активность, употребление алкоголя, курение.

Рассмотрим, как, используя аэробный эффект оздоровительной ходьбы, можно избавиться от избыточного веса. А для этого обратимся к компетентному мнению тренера...

С первых же минут занятий оздоровительной ходьбой вы начинаете борьбу с излишним весом. Однако ее успех зависит от многих обстоятельств. Прежде всего большое значение имеет продолжительность ходьбы. В начале пути начинают сгорать в организме только углеводы, а это лишь приостанавливает процесс отложения жиров. Если же ходьба длится около часа, то работу, связанную с ней, начинают обеспечивать и жиры, но доля их расхода пока не велика, организм тратит больше углеводов. После часовой ходьбы распад жиров значительно возрастает. Правда, это происходит не потому, что запас углеводов исчерпан полностью, а потому, что организм с помощью саморегулирующей системы переключил энергообеспечение на использование жиров.

Кроме продолжительности на распад жиров влияет и скорость ходьбы. При скорости 10 км в час тратится в 5—6 раз

больше килокалорий, чем при размеренном моционе (2—3 км в час). Так что основательно добраться до своей жировой прослойки можно только при помощи быстрой ходьбы.

Индивидуальная предрасположенность к включению жиров в энергообмен зависит от веса человека: чем больше излишков, тем скорее включаются в работу жиры, но этот процесс затем постепенно замедляется. На первых порах из организма выводится много излишней жидкости, что может вас дезориентировать по поводу потери веса.

Темпы сгорания жиров зависят и от характера пищи, принятой непосредственно перед тренировкой. Если питание обильное, то переключить организм на использование жиров будет трудно. Овощи и фрукты, содержащие большое количество витаминов, ускоряют распад жиров.

Поставив перед собой задачу сбросить излишний вес, необходимо помнить, что лишние калории незаметно проскальзывают в наш желудок: 100 килокалорий — это всего два тонких кусочка хлеба или малюсенькая 19-граммовая молочная шоколадка. Если регулярно позволять себе такое излишество, то можно вызвать прибавку в весе на 4,5 килограмма в год.

Итак, если вы решили избавиться от избыточного веса, используйте все преимущества оздоровительной ходьбы. Ведь ее отличает возможность получить непрерывную (аэробную) нагрузку, да еще на свежем воздухе, усиливающем процесс сгорания жиров.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора («Здоровья верный друг — ходьба»)	3
Преимущества оздоровительной ходьбы	6
Долгий путь к популярности	10
Ходьба — живое чудо природы	11
Отправляясь на тренировку, посоветуйтесь с врачом	19
Обувь и одежда	20
Выбор трассы, определение ее протяженности и скорости ходьбы	24
Методы самоконтроля за степенью нагрузки	26
Содержание занятий на подготовительном этапе	29
Содержание занятий на этапе повышения скорости ходьбы	35
Содержание занятий на этапе дальнейшего совершенствования приемов ходьбы и поддержания необходимой для этого физической формы	37
Полезные сведения	
Дыхание при ходьбе	42
Самомассаж	42
Водные процедуры и баня	44
Питьевой режим при длительном пешем переходе	44
Лыжня — путь к той же цели	46
Избавьтесь от избыточного веса!	46

**ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Издательство «Советский спорт» продолжает
выпуск брошюр в сериях:**

«Физкультура против недуга», школь-
«Физкультурная библиотечка родите-
ника»,
«Физкультурная библиотечка родителей».

**В 1991 году планируется начать выпуск
брошюр в сериях:**

«Настольные игры»,
«Школа выживания»,
«Юному арбитру»,
«Виды спорта»,
«Школа спортивного мастерства»,
«Физкультурная библиотечка учителя».

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ХОДЬБА**