**Оздоровительная ходьба - оптимальное начало здорового образа жизни**

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная “доза” двигательной активности. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 2850-3850 килокалорий. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 1200-1900 килокалорий; остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д.

По данным ученых, только 20% населения развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма.

Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта в физической культуре широко используется оздоровительная ходьба. При соответствующей скорости (до 6,5 км/час) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120-130 уд/мин). При таких условиях за 1 час ходьбы расходуется 300-400 килокалорий энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). Например, человек с массой тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 килокалорий. При скорости ходьбы 6 км/час суммарный расход энергии составит 300 килокалорий (50x6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 часу) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 килокалорий, что обеспечит минимальный тренировочный эффект – для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (на ранних этапах реабилитации после тяжелых заболеваний, при избыточной массе тела, у пожилых людей с низким уровнем физической подготовленности). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.zdorove.ru>