

ПРОЕКТ

КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ – МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ!

Рекомендации по разработке и проведению маршрута здоровья
«10 000 шагов».

2019

**В рамках Национального проекта «Демография»,
Федерального проекта «Спорт – норма жизни»
для решения поставленной задачи:**

«Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва»

**Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» предлагает
к реализации проект:**

КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ – МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ!

**Рекомендации по разработке и проведению маршрута здоровья
«10 000 шагов».**

Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно добывать самому.
Николай Амосов.

ВВЕДЕНИЕ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом общественной программы Лиги здоровья нации и Общероссийского Конгресса Муниципальных образований «Здоровый муниципалитет». Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В основе программы лежат рекомендации ВОЗ по эффективному режиму двигательной активности. Цель программы: сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека. Кроме того, в рамках программы каждый желающий может пройти курс обучения по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО.

Маршрут «10 000 шагов» основан на рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ

Регулярные пешие прогулки:

Доступны всем категориям населения.

Снижают риск:

- Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии
- Сахарного диабета
- Болезней ЖКТ
- Болезней опорно-двигательной системы.

Повышают:

- Настроение

- Стрессоустойчивость
- Работоспособность
- Иммуитет

Способствуют:

- Насыщению организма кислородом
- Уменьшению сахара и холестерина в крови
- Выработке эндорфинов
- Снижению веса
- Общему оздоровлению организма

ОРГАНИЗАЦИЯ МАРШРУТА

Маршрут здоровья «10 000 шагов» должен быть составлен с учётом требований, предъявляемых к рекреационно-оздоровительным и рекреационно-познавательным маршрутам (соответствовать по протяженности, продолжительности, содержанию и технической сложности).

Предварительные действия по организации маршрута

- Выбрать район организации маршрута
- Наметить общий план маршрута
- Определить предварительную тактическую схему маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения и т.д.)
- Пройти маршрут «10 000 шагов» самостоятельно и осуществить общую привязку маршрута к местности
- В случае необходимости согласовать организацию маршрута с уполномоченными органами исполнительной власти

Критерии выбора территории пролегания маршрута

- Для организации маршрута предпочтительно выбирать территории, обладающие выраженным рекреационным потенциалом – территории, не загрязненные хозяйственной деятельностью, содержащие значительные по площади лесные массивы или парковые зоны, живописные ландшафты, с выраженным рельефом и обзорными точками. По пути маршрута желательно наличие гидрографических объектов (рек, прудов, водоёмов).
- Желательно предусмотреть наличие в районе прохождения маршрута историко-культурных познавательных объектов.
- Маршрут «10 000 шагов» должен содержать выбор удобных, не утомительных для движения пешком, дорог, лесных или полевых троп и просек, а так же удобные для подъезда транспорта места старта и финиша.

- При прокладке маршрута необходимо предусмотреть наличие помещения или площадки на старте и финише маршрута пригодных для проведения скрининг-обследования функциональных возможностей участников маршрута.
- При прокладке маршрута необходимо предусмотреть наличие площадки для проведения физических упражнений (стадион, спортивный объект или открытую заасфальтированную площадку, вмещающую от 30 до 300 человек.)

Указанным выше критериям для выбора района проведения маршрута «10 000 шагов» лучше всего соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения различных мероприятий (национальные и городские парки).



- Определяется необходимая протяженность маршрута «10 000 шагов».
- В районе маршрута выбираются конкретные познавательные объекты посещения.
- Определяются удобные пункты приезда участников, пункты старта и финиша).
- Маршрут разбивается на отдельные участки определённой протяжённости и сложности – посильные для участников переходы (с учётом возраста и состояния здоровья).
- На переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные).
- Переходы не должны вызывать у участников чрезмерного физического и психического утомления. Объем и интенсивность проделанной участниками двигательной активности на маршруте должны быть адекватны возрасту и состоянию здоровья и соответствовать установленным нормам.
- Самочувствие участников после прохождения маршрута должно вызывать у них чувство легкой приятной усталости и удовлетворения от выполненной физической нагрузки.
- Рекомендованные для оздоровительных походов параметры протяженности маршрута указаны в Таблице 1.

Таблица 1

Класс маршрута	Продолжительность (часы)	Протяженность (км)
Маршрут 3 000 шагов.	До одного часа	До 2.5 км
Маршрут 5 000 шагов.	До одного часа и более	От 3 до 5 км
Маршрут 10 000 шагов.	Два часа	До 7 км

Схема маршрута и опорные ориентиры

- При выборе места старта и финиша маршрута необходимо предусмотреть возможность установки рекомендованных информационных табличек «старт» и «финиш» (Приложение №1), а так же возможность установки информационного щита со схемой и описанием маршрута (Приложение №2)
- В пределах оздоровительного маршрута «10 000 шагов» следует наметить ряд опорных ориентиров для движения. Данные ориентиры понадобятся в целях навигации участников маршрута и соблюдения намеченной нитки маршрута.
- В качестве опорных ориентиров маршрута служат познавательные историко-культурные объекты или различные ориентиры местности: точечные

(перекрестки дорог, отдельные здания, мосты и пр.); линейные (дороги и просеки, используемые для движения или пересекаемые во время движения, берега рек, границы между лесными массивами и полями и т.д.); площадные (населенные пункты, озера, небольшие лесные массивы).



ИНСТРУКТОР ЗОЖ И ГТО

Работа с организованными группами населения на маршруте здоровья «10 000 шагов» проводится только инструктором ЗОЖ.

Основные функции инструктора ЗОЖ:

- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов»
- Проверка состояния маршрута
- Набор организованных групп для прохождения маршрута
- Инструктаж участников маршрута
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте «10 000 шагов»
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета здоровья в рамках программы, утверждённой Лигой здоровья нации.

Справка:

2015г. – старт Общественного проекта по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО.

2016г. – создание учебного пособия по подготовке общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО, включающее теоретический и практический курс обучения (Первый МГМУ имени И.М. Сеченова и РГУФКСМиТ).

2017г. – теоретический курс подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО включён в программу обучения в качестве дополнительной образовательной программы в Российской Международной Академии Туризма (РМАТ), на платформе для дистанционного обучения

2018г. – заключён договор о сотрудничестве с ООО «Атлас Парк Отель», в рамках которого создана база для практического обучения инструкторов ЗОЖ и ГТО.

2017-2019гг. – обучение прошло более 300 человек.

Специалисты, получившие свидетельство об обучении работают общественным инструктором здорового образа жизни и ГТО с участниками Всероссийского проекта ЛЗН «10 000 шагов к жизни»

Маршруты здоровья функционируют более чем в 40 городах России.

Перед Минспортом России поставлена задача разработки образовательной программы обучения инструкторов по спорту, обеспечивающих физкультурно-спортивную работу с населением старшего возраста.

Учебное пособие может быть адаптировано к необходимым требованиям для включения в образовательные программы, программы дополнительного образования специализированных высших учебных заведений, программы повышения квалификации специалистов по организации физкультурно-спортивной работы с населением.

Для организации эффективного индивидуального сопровождения участников проекта «10 000 шагов к жизни» предполагается обеспечение инструкторов ЗОЖ необходимым оборудованием для тестирования функциональных систем организма.

Тестирование необходимо для формирования индивидуальных рекомендаций по оптимальному режиму двигательной активности и питания участников программы «10 000 шагов».

В результате инструкторы ЗОЖ и ГТО могут эффективно и профессионально организовать физкультурно-спортивную работу с населением любой возрастной группы, включая старший возраст, учитывая особенности и специфику данной целевой аудитории.



СТАРТОВЫЙ НАБОР ИНСТРУКТОРА ЗОЖ И ГТО

Заказать: www.greenego.ru или отправить слово «Заказ» на info@greenego.ru

Состав набора:

Автоматический тонометр UA-911BT-C — первый в России тонометр для домашнего использования, который может устанавливать связь по Bluetooth для передачи показаний лечащему врачу.

Напольные электронные весы AND UC-300 с технологией сенсорного включения для использования как в домашних условиях, так и в медицинских и оздоровительных учреждениях

Фирменная рулетка со шкалой для вычисления индекса массы тела

Методическое пособие «Сохрани свое здоровье» для работы Инструктора ЗОЖ и ГТО

Комплект документов для работы с государственными и муниципальными органами управления

Книга Лео Бокерия - из серии «Жизнь замечательных людей»



РАБОТА НА МАРШРУТЕ

Календарный план-график

- Календарный план-график – это график прохождений по маршруту и график осуществления запланированных мероприятий, связанных с прохождением маршрута.
- Он определяет дату и время прибытия к началу маршрута, сроки проведения и время скрининг-обследования участников маршрута специалистами в Кабинете здоровья. Время и место проведения образовательных лекций и различных агитационных мероприятий

Карта маршрута

- На карту маршрута записывают основные опорные ориентиры (познавательные, историко-культурные объекты или различные ориентиры местности), а так же местонахождение скрининг-обследования (кабинета здоровья) и площадки для физических упражнений.
- Карта маршрута может быть заранее подготовлена и размножена для раздачи участникам маршрута. В случае отсутствия возможности заранее подготовить карту маршрута для участников, можно на странице маршрутного листа нарисовать схему маршрута, чтобы участники лучше себе представляли нитку маршрута и трассу движения. При этом масштаб выдерживать необязательно, но основные пропорции в расстояниях необходимо сохранить.
- Нитка маршрута обозначается на схеме красной пунктирной линией; места проведения различных мероприятий – красными кругами с порядковым номером.

Нагрузочный режим

- Нагрузочный режим необходимо определить временем движения по маршруту, ритмом и интенсивностью физической нагрузки, выполняемой участниками.
- Участки маршрута не равноценны по своей технической, физической, психологической сложности и, соответственно, по затрачиваемой энергии на единицу времени (нагрузке) для их преодоления.
- Оптимальная тактическая схема может предусматривать как равномерный, оздоровительный нагрузочный ритм на протяжении всего маршрута, так и некоторую вариацию нагрузочного ритма (уменьшенные нагрузки в первый час с постепенным их возрастанием в середине пути и убыванием к концу маршрута).
- В любом случае планирование нагрузочного ритма должно вести к выполнению оздоровительной цели, т.е. нагрузки не должны выходить за рамки функциональной физической нагрузки для данного контингента участников.

Принципы физических тренировок:

- Регулярность,

- Постепенность,
- Адекватность.

Общие рекомендации ВОЗ по организации оптимального режима двигательной активности:

Люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять:

- 150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности,
- или 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;

Продолжительность занятий:

- 30 минут в день
- можно 3 раза по 10 минут в день (это минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы);

Дополнительные преимущества для здоровья дают:

- 300 минут в неделю занятий средней интенсивности,
- или 150 минут в неделю, занятий высокой интенсивности.

Частота занятий:

- не менее 5 раз в неделю,
- оптимально – ежедневно.

Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки:

- анаэробные нагрузки (силовые упражнения, 2 -3 дня в неделю, 5-10 упражнений по 8-15 повторений каждого упражнения).
- аэробные нагрузки (нагрузки, носящие длительный характер с низкой интенсивностью, 3-5 дней в неделю);

Для общей профилактики неинфекционных заболеваний, а также с целью оптимального расходования энергии необходимо:

- прохождение не менее 10 000 шагов в день
- при этом пройти необходимо не менее 7 км в день.

Методы самоконтроля:

«Разговорный тест» во время физической нагрузки:

- говорите свободно — повышайте интенсивность физических нагрузок
- коротко, глубоко вдыхая между фразами, — нормальный уровень физических нагрузок
- в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можете отдышаться — перенапряжение.

Питьевой режим:

- за 2 часа – 2-3 чашки воды
- за 15 минут – 1-2 чашки воды
- во время упражнений каждые 15 минут – 1-1,5 чашки
- после – 2-3 чашки воды

СТАТУС ПРОЕКТА

Проект является общественной инициативой. Реализуется Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации» в сотрудничестве с:

- Общероссийским Конгрессом муниципальных образований,
- Первым Московским Государственным университетом имени И.М. Сеченова
- Российским Государственным университетом физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)
- Российской Международной Академией Туризма (РМАТ).
- МГТУ им. Баумана
- ООО «Атлас Парк Отель»

Обучено более 300 инструкторов ЗОЖ и ГТО
Маршруты здоровья открыты в 45 городах России.

МАСШТАБИРОВАНИЕ ПРОЕКТА

1 ЭТАП

1. Реализация пилотного проекта по подготовке Инструкторов ЗОЖ и ГТО для муниципальных образований Московской области на базе Российской Международной Академии Туризма (РМАТ), на платформе для дистанционного обучения и практического курса обучения на базе ООО «Атлас Парк Отель».
2. Открытие маршрутов здоровья «10 000 шагов» в соответствии с рекомендациями ЛЗН в муниципальных образованиях Московской области с инструкторами ЗОЖ и ГТО.
3. Отработка механизма функционирования маршрутов здоровья с индивидуальным сопровождением участников программы

2 ЭТАП

1. Тиражирование проекта в других Субъектах Российской Федерации

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

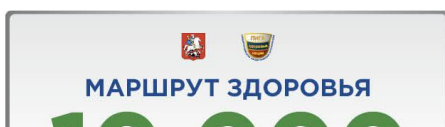
- Вовлечение с учётом индивидуальных запросов всех категорий и групп населения в систематические занятия физической культурой и спортом.
- Развитие инфраструктуры для выбора и ведения здорового образа жизни, повышение обеспеченности кадрами в сфере общественного здоровья, развития физкультуры и спорта для всех категорий населения.
- Подготовка новых кадров для ведения спортивно-массовой и оздоровительной работы с населением и спортивной подготовки, включая инструкторов ЗОЖ и ГТО с квалификацией специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- Создание дополнительных центров и площадок тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), с необходимым оборудованием.
- Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.
- Развитие навыков и формирование знаний, способствующих повышению уровня здоровья и работоспособности человека.

Регулярное прохождение маршрута «10 000 шагов» укрепляет физическое и психическое здоровье участников, позволяет любому человеку, независимо от возраста, найти единомышленников, почувствовать уважение к себе, повысить самооценку, поверить в собственный успех. Степень успешности определяется самочувствием человека, его состоянием здоровья, отношением к окружающему миру.

Приложение №1

СТАРТ - ФИНИШ

город Москва



ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД

Информационный стенд с описанием и схемой маршрута.



Общероссийская общественная организация «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

«10 000 ШАГОВ»



Facebook: #ligazn, #10000stepstolife
VKontakte: #ligazn_official, #10kstepstolife

Ждем Вас каждое воскресенье в 11.30 перед павильоном №70 ВДНХ

Описание маршрута

- 1 Старт. Павильон №70
- 2 Шахматный клуб ВДНХ
- 3 Павильон №44 «Кроlikоводство»
- 4 Павильон № 38 Выставочно-аквариальный комплекс
- 5 Беседка на поперечной аллее, Главный ботанический сад им. Н.В. Цицина РАН
- 6 Дендрарий Главного ботанического сада им. Н.В. Цицина РАН
- 7 Вход в Ботанический сад
- 8 Дамба первого Каменского пруда в Ботаническом саду
- 9 Вход в Останкинский парк с ул. Ботаническая
- 10 Стадион Останкинского парка
- 11 Памятник в Останкинском парке ополченцам 13 и 6 дивизий народного ополчения
- 12 Зеленый театр ВДНХ
- 13 Арка Южного входа ВДНХ
- 14 Финиш. Павильон №70



В Павильоне № 70 ВДНХ работает КАБИНЕТ ЗДОРОВЬЯ
время работы: каждое воскресенье, 10:00—14:00

Здесь Вы можете пройти скрининг-обследование уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, а также получить индивидуальные рекомендации по физической активности, питанию и ведению здорового образа жизни.

Условные обозначения:

- + Место обследования
- Туалет
- Площадка для упражнений