

Пономарь Денис Сергеевич

студент

Казначеев Владимир Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности занятия бегом, как похудеть с его помощью. Автор выделяет определенные правила, при использовании которых можно выработать эффективную технику бега.

Ключевые слова: занятия, бег, спорт, похудение, питание, здоровье, нагрузки, физкультура.

Как единогласно утверждают специалисты по лечебной физкультуре, наиболее эффективный и здоровый способ сбросить килограммы – разумные физические нагрузки в сочетании со здоровым питанием. Бег – оптимальный вид спорта для избавления от лишних калорий. Любые физические нагрузки приводят к снижению веса, однако занятия бегом остаются вне конкуренции по причине универсальности общего воздействия на организм. Во время беговых упражнений укрепляется сердечно-сосудистая система, за счёт усиленной вентиляции легких кровь достаточно быстро насыщается кислородом. Всё это способствует ускорению процесса обмена веществ, что является основным фактором в уничтожении лишних жировых отложений.

Физиологические особенности организма каждого человека индивидуальны, эффективность быстрого похудения базируется на планировании занятий с целью максимальной адаптации под физиологические возможности человека. Существуют определённые правила, базируясь на которых, можно выработать достаточно точечную и эффективную технику:

– разминка. Цель – адаптация мышц к более серьёзным нагрузкам. Разминка включает в себя базовые упражнения (наклоны, приседания). При этом необходимо учитывать физиологическое состояние человека, являющегося основой для планирования техники упражнений;

– техника. Для тех, кто не имел опыта тренировок, процесс занятий должен быть максимально упрощён. Для людей, страдающих лишним весом, начинать тренировки целесообразнее с лёгких пробежек, так как давление на коленные суставы может стать довольно опасной;

– методика беговых упражнений. Она должна быть различной в зависимости от поставленных целей: это либо однообразный бег для максимального сжигания жировых отложений, либо интервальные пробежки для максимального эффекта похудения.

При использовании техники интервального бега, упражнения начинаются на максимальной скорости с последующим снижением темпа вплоть до перехода на шаг. После восстановления дыхания, совершается максимальный рывок. Именно такое чередование способствует максимальному сжиганию жира и позволяет развивать выносливость.

Зачастую, чтобы не нанести вред здоровью, техникой бега лучше пренебрегать. Наиболее оптимальное время для занятия беговыми упражнениями – раннее утро, полдень, либо не слишком поздний вечер, то есть в то время, когда физиологическая активность находится в естественном состоянии. Чрезмерное употребление пищи перед началом пробежки крайне нежелательно, во время пробежки обязательным является необходимый запас воды, так как обезвоживание негативно скажется на функциональном состоянии организма.

Экипировка – немаловажный аспект в занятии беговыми упражнениями, основным моментом является выбор качественной обуви. Обувь должна полностью исключить различные мышечные травмы и повреждения.

В начале занятий беговыми упражнениями нужно учитывать имеющиеся проблемные моменты со здоровьем:

- проблемы со зрением. Чрезмерные физические нагрузки могут явиться катализатором близорукости различной степени тяжести;
- простудные заболевания. Симптомы данных заболеваний могут стать причиной множества осложнений;
- занятия в пожилом возрасте. Консультация с кардиологом и терапевтом – необходимое условие для начала занятий для людей, старше 50 лет. Лечащий врач поможет обезопасить от возможных рисков для здоровья;
- при наличии хронических заболеваний консультация у доктора также будет не лишней;
- уровень тестостерона у мужчин оказывает влияние на работу сердца, при низком показателе чрезмерная физическая активность противопоказана;
- проблемы с суставами. Значительная перегруженность мышц спины и коленных суставов усугубляет ранее диагностирование возможных проблем;
- сердечно-сосудистые заболевания. Необходима консультация с кардиологом, так как при чрезмерной активности возникает нагрузка на сердечную мышцу.