

*Калянов В.В.,*

*ст. преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»*

*Самарский государственный технический университет*

*Россия, г. Самара*

*Аракелян И.Г.,*

*ст. преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»*

*Самарский государственный технический университет*

*Россия, г. Самара*

*Королева Н.Н.,*

*ст. преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта»*

*Самарский государственный технический университет*

*Россия, г. Самара*

## **КАК ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ**

***Аннотация:** Похудение - долгий и трудоемкий процесс. Только правильное питание, спорт и косметические процедуры смогут дать долгий и здоровый результат. Бег это одно из самых эффективных средств для похудения. Он не требует материальных затрат и позволяет грамотно сочетать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и сжигание калорий, нужно только немного свободного времени и сильная мотивация.*

***Ключевые слова:** Бег, мотивация, бег трусцой, интервальный бег, тренировка, здоровье.*

***Annotation:** Weight loss is a long and laborious process. Only proper nutrition, sports and beauty treatments can give a long and healthy result. Running is one of the most effective means for weight loss. It does not require material costs and allows you to correctly combine the load on the cardiovascular system and burning calories, you only need a little free time and strong motivation.*

*Key words: Running, motivation, Jogging, interval running, training, health.*

Во время бега расход энергии в среднем составляет 600-800 ккал в час для взрослого человека. Чем больше вес человека, тем интенсивнее идет процесс похудения.

У людей, которые регулярно занимаются бегом, содержание жира в организме в 1,5 раза меньше, чем у тех, кто бегать не привык.

Бег благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мелких сосудов – капилляров, артерий, вен [1-4]. Механические вибрации или встряски, сопровождающие тренировку, являются естественной стимуляцией для организма и замедляют процесс старения. При регулярных занятиях уменьшается содержание холестерина в крови, увеличивается эластичность кровеносных сосудов, снижается повышенное артериальное давление, нормализуется вес тела.

### ***Правильная мотивация***

Заставить себя выйти первый раз на пробежку - это первый шаг на пути к успеху. Нужно не только зарядиться желанием и стремлением похудеть с помощью бега, но и поддерживать его в себе на протяжении всего процесса. Самое трудное - это первые несколько недель. Лень, нежелание рано вставать на пробежку, усталость и боль в мышцах, отсутствие быстрого результата - все это будет тянуть назад и становиться препятствием на пути к заветной цели. Поэтому нужно ежедневно работать над собой, пока бег не станет самой главной и здоровой привычкой. Спустя пару недель утренняя пробежка будет неотъемлемой частью дня, а первые результаты станут лучшей мотивацией.

Бег не только помогает сбросить лишний вес, он заряжает энергией на весь рабочий день. После него появляется бодрость во всем теле, укрепляется сердечная мышца, очищаются легкие, бег на свежем воздухе улучшает работу мозга и настроение.

### ***Как правильно бегать, чтобы похудеть***

Зона сжигания жира находится в пределах частотно-сердечных сокращений (ЧСС) от 110 до 130 ударов в минуту. Для определения зоны интенсивности нагрузок необходимо измерить пульс (на запястье левой руки или на горле). Посчитайте количество ударов за 6 с и умножьте это значение на 10.

Тренировка для похудения должна проходить примерно по такому плану: сначала постарайтесь пробежать 30 минут на пульсе 120. При повышении пульса за 120 снизьте скорость. Если ЧСС не уменьшается даже на самой медленной скорости, то переходите на ходьбу. Двигайтесь с той скоростью, которая позволяет удерживать пульс под 120. Считайте ЧСС каждые 2-3 минуты, остановка на 15-20 с не повлияет на результат.

Если получасовая тренировка оказалась не под силу, то варьируйте длительность занятий. Тренируйтесь через день. Когда почувствуете сильную усталость – отдохните, пропустите 2-3 дня.

Во время занятий бегом рекомендуется соблюдать правила, которые помогут избежать травм и повысить эффективность тренировки:

1. Перед тем как приступить к бегу сделайте разминку не более 10-15 мин., включая упражнения на растяжку;
2. В конце пробежки выполняйте небольшую заминку – 5-10 мин. медленного бега или ходьбы. Она необходима для снижения частоты сердечных сокращений;
3. После тренировки устройте расслабляющую гимнастику, которая улучшит кровообращение и ускорит обменные процессы.

### ***Техника бега для похудения***

Бег оказывает благотворное влияние на самые разные группы мышц. В первую очередь задействованы мышцы ног и ягодиц. Икры становятся рельефнее, попа более подтянутой, исчезнет ненавистный целлюлит. Также

задействуются мышцы живота и рук. Бег ускоряет процесс метаболизма, поэтому жир сгорает даже спустя какое-то время после пробежки.

Существуют разные виды бега, подбирать его стоит по своим возможностям и желаниям. Но существуют общие правила, которые помогут быстрее достичь желаемого результата:

1. Руки во время бега должны четко двигаться в согнутом под прямым углом положении вдоль корпуса. Стопа должна отрываться полностью одновременно, а не с пятки или с носка.

2. Корпус должен находиться в одном положении. Избегайте колебаний, сильных наклонов. Все движения плавные и синхронные. Не нужно слишком сильно отталкиваться от земли, бег и прыжки в высоту – это разные вещи.

3. Ширина шага должна быть средней и комфортной. При слишком узком шаге мышцы не получают должной нагрузки, а при слишком широком есть вероятной повредить ногу.

### ***Бег трусцой – как правильно бегать***

Бег трусцой (в медленном темпе со скоростью примерно 9-12 км/ч) – самый распространенный вид тренировок для начинающих. Именно с него следует начинать процесс борьбы с лишним весом. Многие начинающие бегать трусцой по 20 минут в день, быстро бросают это занятие, так как не видят никакого результата. Во время таких тренировок организм черпает энергию из гликогена – сахара, который накапливается в печени. После 20 минут бега организм легко восполняет затраченную дозу гликогена из первого же приема пищи. Поэтому сам жир абсолютно не сгорает. Процесс сжигания жира запускается, когда происходит приток крови и увеличивается концентрация кислорода в жировых отложениях. Почувствовать это легко, именно в этот момент появляется тяжелое дыхание и наступает первая усталость.

Поэтому бег трусцой становится эффективным лишь после 50 минут активных тренировок. Самое оптимальное время такого бега – это 1 час.

## ***Интервальный бег***

Такой вид тренировок давно зарекомендовал себя как лучшее средство для похудения. Противопоказаниями к интервальному бегу служат курение, заболевания сердца и сосудов.

Под интервальным бегом подразумевают чередование максимальных нагрузок с периодами отдыха. Существуют разные программы такого бега, самый простой цикл для начинающих выглядит так: 100 м быстрого шага, 100 м бега трусцой, 100 м быстрого бега, 100 м бега трусцой, 100 м быстрого шага. Затем цикл следует повторить [7]. Главный плюс интервального бега в том, что он моментально ускоряет приток крови к мышцам и активизирует процесс сжигания жира, который продолжается в течение 6 часов после окончания пробежки. Для начала можно бегать 2 раза в неделю, чтобы организм привыкал постепенно. Перед началом тренировки нужно обязательно сделать разминку, это могут быть прыжки со скакалкой, быстрая ходьба или подъем по лестнице. Предлагаем программу интервального бега на 6 недель:

1. *Первая неделя.* Время тренировки 20 минут, регулярность – 3-4 раза в неделю. 4 минуты активного бега, 2 минуты ходьбы.

2. *Вторая неделя.* Время тренировки 28 минут, регулярность – 3-4 раза в неделю. 5 минут активного бега, затем 2 минуты ходьбы чередовать с 3 минутами бега.

3. *Третья неделя.* Время тренировки 30 минут, регулярность – 3-4 раза в неделю. 10 минут активного бега, затем 2 минуты ходьбы чередовать с 4 минутами бега.

4. *Четвертая неделя.* Время тренировки 30 минут, регулярность 4-5 раз в неделю. 12 минут активного бега, затем 2 минуты ходьбы чередуются с 6 минутами бега.

5. *Пятая неделя.* Время тренировки 29 минут, регулярность – 5 раз в неделю. 15 минут активного бега, затем 2 минуты ходьбы чередовать с 10 минутами бега.

6. *Шестая неделя.* Время тренировки 27 минут, регулярность – 5 раз в неделю. 25 минут бега и 2 минуты ходьбы.

После такой программы можно увеличивать время быстрого бега или количество чередований. Бегать следует не более 6 раз в неделю, чтобы организм мог полноценно отдыхать и восстанавливаться.

### ***Как правильно бегать зимой?***

Лучше всего начинать бегать в теплое время года. Зимой намного легче подхватить простуду и переохладиться. В холодное время года бегать нужно начинать сразу после выхода из дома и прекращать бег перед тем, как зайти в теплое помещение. Только так можно исключить переохлаждение.

Особое внимание следует уделить одежде для зимнего бега. На голое тело нужно надеть термобелье или белье из натуральных тканей – это может быть майка с длинным рукавом и хлопковые леггинсы или колготки. Сверху нужно надеть качественный теплый не продуваемый костюм. На голову подойдет вязаная шапочка, а на руки трикотажные перчатки. Обувь должна быть достаточно теплой и нескользкой.

Не стоит бегать в сильные морозы, когда температура воздуха ниже 15 градусов. Во время таких пробежек дышать стоит только носом, чтобы не переохладить легкие. Время пробежки должно быть короче, чем в летний период.

### ***Как правильно дышать при беге?***

Дыхание при беге должно быть легким и равномерным. Специалисты рекомендуют дышать через нос. Но если это становится слишком сложным, можно сделать несколько вдохов и выдохов через рот, чтобы выровнять дыхание. Нужно использовать диафрагму и нижнюю часть живота, но никак ни грудные мышцы. Для начала стоит потренироваться делать вдох и выдох через каждые 2 шага, затем перейти на 3-4 шага.

Выделяют 3 типа дыхания при беге:

1. *Дыхание через нос.* При таком дыхании воздух становится теплым и увлажненным, перед тем, как попасть в легкие. Такой метод идеально подходит для зимних пробежек.

2. *Вдох через нос, выдох через рот.* В легкие поступает теплый воздух, при этом во время выдоха через рот организм очищается от газов. Такой тип дыхания идеально подходит для новичков, которым тяжело дышать только носом.

3. *Вдох и выдох через рот.* Дыхание через рот обеспечивает быстрый и свободный приток кислорода. Однако, оно может вызвать головокружение, особенно у новичков [7].

### ***В какое время дня лучше бегать?***

Бегать можно в любое время, ориентироваться в первую очередь нужно на свою загруженность дня и свои привычки. Однако утренний и вечерний бег имеют свои особенности. Считается, что бег по утрам помогает укрепить нервную и сердечно-сосудистую системы, в дневное время пробежки укрепляют мышцы, а вечер лучше всего подходит для сжигания жира.

Бегать вечером не всегда бывает удобно, ведь тренироваться можно спустя 2 часа после приема пищи и не раньше, чем за час до следующего приема. К тому же бег тонизирует весь организм, поэтому бегать перед сном не всегда удобно.

Утренние пробежки также очень эффективны в борьбе с лишним весом. Бегать следует только натощак, разрешается выпить стакан воды до тренировки.

### ***Правильная одежда для бега***

Очень важно выбрать правильную спортивную одежду, которая не будет отвлекать во время тренировок. Следует выбирать костюм из качественного материала без лишних элементов, например, молний или неудобных застежек. Одежда должна соответствовать погоде, в ней не должно быть слишком жарко или холодно. Особое внимание уделите кроссовкам, они должны плотно

фиксировать ногу, чтобы не допустить травм. Подошва должна быть толстой и гибкой [1,7]. Отличным дополнением послужат специальные шорты для похудения. Они помогут избавиться от целлюлита и быстрее сожгут жир в нужных местах.

### ***Когда бег не приводит похудению***

В некоторых случаях занятия бегом могут не приносить желаемого результата. Это может быть связано с несколькими причинами:

**1. Занятия физическими упражнениями повышают аппетит.** Многие люди, стремясь восполнить расход энергии, сразу после тренировки начинают есть. Обязательным условием для похудения является: не есть 1,5-2 часа после занятий;

**2. Недостаточная продолжительность тренировки.** Бег для похудения должен продолжаться не менее 30 минут. Легкая пробежка в течение 15 минут способна только укрепить иммунитет и повысить выносливость;

**3. Несоблюдение режима тренировок.** Организму обязательно требуется время для восстановления. Если не предусмотреть периоды отдыха, то чрезмерная усталость может привести к замедлению обменных процессов и остановке снижения веса.

### ***Противопоказания для интенсивных тренировок***

Приступая к тренировкам, необходимо исключить наличие противопоказаний, при которых бегать запрещено. К ним относятся:

- врожденные пороки сердца;
- перенесенный инфаркт или инсульт;
- легочная недостаточность;
- резко выраженные нарушения сердечного ритма;
- высокое артериальное давление – 180 на 110 и выше;
- хронические болезни почек;
- сахарный диабет, не контролируемый инсулином;



- любое острое заболевание, в том числе и простудное.

При наличии каких-либо других хронических заболеваний возможность бега требуется обсудить с врачом.

Во время занятий необходимо правильно контролировать нагрузку и следить за самочувствием. Если нагрузка была адекватной, то через 10 минут после окончания тренировки пульс должен быть не более 100 ударов в минуту.

### ***Итог. Основные правила бега***

1. Разминка. 10-15 минут перед пробежкой помогут разогреть и подготовить организм к нагрузкам. Для новичков подойдет быстрая ходьба, для более подготовленных – скакалка или подъем по лестнице [5].

2. Чередуйте бег по асфальту с бегом по земле (лес или парк).

3. Всегда одевайтесь по погоде. Одежда должна быть легкой и комфортной.

4. Бегать нужно регулярно, желательно в одно и то же время. Тогда организм быстрее привыкнет, и бег перестанет быть стрессом.

5. Нагрузки нужно увеличивать постепенно.

6. Необходимо следить за своим питанием. Не стоит садиться на строгую диету, а вот правильное питание станет лучшим союзником против лишнего веса. Упор нужно делать на белковую пищу и свежие овощи и фрукты. Также нужно уменьшить потребление соли и пить больше жидкости.

Не бросайте тренировки, и вскоре вы добьетесь прекрасных результатов. А кроме того, наградой за ваш труд будут бодрость, энергичность, хорошее настроение и удовольствие от занятий.

Проблема лишнего веса сегодня волнует едва ли не каждого. Женщины и мужчины, люди пожилые и молодые ведут непрестанную борьбу за совершенную фигуру.

Один изнуряет себя диетами, другой с рвением и энтузиазмом потеет в спортзале, а третий героически отказывает себе в сладком. Методов борьбы с

избыточным весом много. Однако, есть абсолютно бесплатный и доступный практически всем способ, а именно - бег для похудения.

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Лидьярд А.Л., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века. пер. с англ. Розова В.Б. - 2е-М.: Манн, Иванов и Фебер. Москва, 2013. 352 с. Артур Лидьярд, Гард Гилмор. Бег с Лидьярдом: 1983. 163 с.

22. Гильмор Г. Лидьярд А. Бег к вершинам мастерства. М.: Ф и С. Москва 1968. 77 с.

3. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? Издательство: Ленинград, 1990. 60 с.

4. Коробов А.Н. О беге – почти все. М.: Физкультура и спорт. Москва, 1986 С. 64.

5. Калянов В.В., Правила проведения разминки // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки сборник статей. под ред. М.И. Бальзанникова, К.С. Галицкова, А.А. Шестакова; Самарский государственный архитектурно-строительный университет. Самара, 2015. С. 149-151.

6. Барчуков И.С., «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика»: учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ.ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

7. Калянов, В.В. БЕГ трусцой, путь к здоровью / В.В. Калянов // Электронное периодическое издание «Аллея Науки», 2017 – №11(1). - С. 69 – 72.