

ПОМОГАЕТ ЛИ УТРЕННЯЯ ПРОБЕЖКА ПОХУДЕТЬ? Does morning jogging help you lose weight?

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Актуальность статьи обусловлена важностью определения состояния здоровья организма человека. Излишний вес человека приносит негативный эффект не только в косметическом аспекте, но и действительно является угрозой жизни. Органы и суставы человека при переизбытке жировой массы начинают очень быстро приходить в негодность, тем самым мешают организму нормально функционировать. Поэтому важно заранее начать предпринимать действия для того, чтобы держать свое тело в тонусе. В этом помогает физическая активность и правильное питание.

Ключевые слова: медицина, психология, стресс, факторы риска, здоровье, тревожность, физическая активность.

Summary

The relevance of the article is due to the importance of determining the state of health of the human body. Being overweight brings a negative effect not only in the cosmetic aspect, but is also a real threat to life. Human organs and joints with an overabundance of fat mass begin to deteriorate very quickly, thereby preventing the body from functioning normally. Therefore, it is important to start taking actions in advance in order to keep your body in good shape. Physical activity and proper nutrition help in this.

Keywords: medicine, psychology, stress, risk factors, health, anxiety, physical activity.

Цель исследования – изучить пользу и эффект бега для снижения жировой массы человека.

Методы исследования – главным методом исследования является изучение статей и научных работ по медицине и физической культуре, а также синтез полученной информации.

Результаты исследования

Здоровый образ жизни формирует красивую фигуру и хорошее самочувствие. Есть несколько вариантов похудения. Если стоит только цель убрать лишние килограммы, то можно просто ограничить потребление калорий. В социальных сетях выкладывают множество диет, где необходимо питаться по 3 яйца в день, чашке кефира, а также есть варианты похудения на плитке шоколада в день, голодания или похудение на соках. При этом авторы данных диет не включают физические нагрузки. Данные диеты и все методики похудения в интернете не сулят ничего хорошего организму. Лишний вес действительно может уйти, но вместе с лишним весом уходит здоровье человека. После таких диет организм сразу же начинает испытывать сильный стресс, он накапливает в организме больше жира, ведь боится, что наступит голод и мы с ним не справимся. В первую очередь страдает нервная система, пищеварительная система, печень и почки. После изнурительной диеты уйдет пару килограмм, но вы вернетесь в прежний ритм жизни, где не сидите на голодании, отказов от полноценных блюд и сладкого. Поэтому в первую неделю после такого сильного стресса организм наберет еще

больше жира, чем потерял. Нельзя обмануть природу человека, если необходимо сбросить лишние килограммы, то необходимо это делать не спеша и с умом, без вреда для здоровья. Конечной целью можно поставить не «похудеть», а «вести здоровый образ жизни». Данная цель не должна быть выполнена за месяц и прекращена. Если начать вести здоровый образ жизни, то это должно стать принципами.

В первую очередь, необходимо наладить питание. Одно из самых главных правил – полноценный и разнообразный рацион. Лучшим способом приготовления пищи является тушение без большого кол-ва масла и соли, также отличной альтернативой будет варение, запекание в духовке и мульти варочной машине. Жарку пищи стоит исключить, т.к. из-за масла мы получаем большое количество холестерина, а полезные свойства продуктов теряются [1]. Очень сильно влияет состав пищи, необходимо начать контролировать поступление жиров, белков и углеводов. Например, в яйцах, рыбе, морепродуктах, орехах и бобовых содержится большое кол-во белков. Белок является строительным элементом для нашего организма, основной источник аминокислот. Помимо полезных свойств белок дает длительное ощущение сытости. Жиры отвечают за дополнительный источник энергии. Необходимо употреблять правильные жиры и в небольшом кол-ве. Они влияют на красоту кожи, ногтей, волос? а также на эластичность кровеносных сосудов. Лучшим источником жиров будут являться оливковое, льняное, кунжутное масло. Углеводы существуют двух видов: простые и сложные. Простые углеводы быстро перевариваются, дают энергии на короткий срок, поэтому сытость наступает быстро и быстро проходит. В связи с этим, через короткий промежуток времени организм просит дополнительную пищу. Простыми углеводами являются сахар, сладости, мучные изделия, чипсы, газированные напитки. На усваивание сложных углеводов требуется больше времени. Поэтому их энергии хватает на длительный срок, но и сытость наступает не сразу. Сложными углеводами являются крупы, рис, овощи, зелень и бобовые культуры [1]. Стоит соблюдать также питьевой режим. Необходимо в день выпивать 1,5- 2 л воды в день.

Как происходит процесс похудения в организме? Основным механизмом, через который мы теряем жир, — это окисление жировых молекул, в ходе чего они разрушаются. Похудение происходит, когда мы создаём дефицит калорий – употребляем минимальную норму калорий, и тратим эти калории в течении дня. Потеря веса происходит равномерно, и лишний жир уходит со всех областей тела. Но лишние килограммы уходят в первую очередь с видимых областей тела [7]. Такие как лицо, шея, ключицы и верхние части тела.

Снизить жировую массу помогают силовые физические упражнения, кардиотренировки, прогулки на свежем воздухе, а также правильное питание, здоровый сон, баланс отдыха и работы.

Основные упражнения для похудения включает бег. Во время бега задействованы сразу несколько групп мышц. Во время бега мышцы приходят в тонус.

Существует теория о том, что бег не помогает похудеть, т.к. является малоэффективным упражнением по сравнению с остальными видами спорта и силовыми тренировками. В доказательство этого есть теория. Переместимся на 7 миллионов лет назад. Появились первые австралопитеки [5]. Для того чтобы им выживать необходимо было добывать пищу для пропитания. И постоянным занятием была охота на хищных животных. Во время этой охоты наш предок человека бегал за животным. Для того, чтобы успешно поймать добычу, необходимо было бежать на длительную дистанцию, а значит экономить энергию. Хищники также нападали на наших предков, защитным механизмом является бег. Так человек стал бегать в ходе эволюции. Не догонишь — останешься с пустым брюхом, не убежишь – самого съедят.

Бег стал частью будней. Поэтому организм приспособился бегать долго и экономно, чтобы не тратить много энергии. И в 2024 году ничего не поменялось бег также является экономным занятием для расхода калорий.

Бег по-разному влияет на человека подготовленного и неподготовленного. После пробежки у неподготовленного человека появляется отдышка, боль в суставах и сильная слабость. Происходит стресс у организма из-за большой потери энергии. При стрессе организму необходимо восполнить свой запас, поэтому человек еще с большей силой употребляет еду. Тем самым за пробежку он может потерять 400 калорий, но поесть после тренировки на 800 [2]. Подготовленный человек после пробежки не будет испытывать сильного стресса, его пульс будет равномерным не всей дистанции, а пробежать он сможет в разы дольше.

Несмотря на данную теорию, есть несомненные плюсы бега, которые никак нельзя исключать.

Укрепление иммунитета. Бег очень сильно закаляет организм, он становится более устойчивым к микроорганизмам и вирусам. Человек, занимающийся спортом, в разы меньше болеет и страдает недугами, чем человек, исключивший спорт из своей жизни.

Улучшение кровообращения. Регулярные занятия бегом улучшают работу сердечно-сосудистой системы, что является профилактикой сердечных заболеваний. Во время бега происходит интенсификация (насыщение) тканей кислородом, а это – большая помощь кровообращению [2]. Благодаря такой кардионагрузке, сердечные мышцы обретают силу и выносливость, укрепляются стенки сосудов, повышается их тонус. Это в свою очередь приводит к стабилизации артериального давления — и не важно, повышенное оно у тебя или пониженное.

Избавление от депрессии. При упражнениях вырабатывается один из самых важных гормонов в нашем организме – это эндорфин [3]. По-другому, гормон радости. Дополнительный эффект создает любимая музыка, свежий воздух и приятная обстановка. Люди, уделяющие время бегу, намного реже страдают депрессивным настроением, бессонницей и переживаниями.

Сжигание калорий. Для того чтобы бег действительно расщеплял жир в нашем организме необходимо бегать минимум 60 минут за тренировку. Первые 50 минут организм сжигает углеводы, далее он начинает расходовать жировые запасы.

Таким образом, можно сделать вывод, что физические упражнения и правильное питание помогают человеку похудеть. Процесс сжигания жира начинается с дефицита калорий. Дефицит калорий – это когда организм расходует больше энергии, чем потребляет. Бег – это один из способов расхода жировых запасов. Он не является самым эффективным, но в процессе спортивной деятельности ему есть место быть. Т.к. существует вагон плюсов, которые укрепляют иммунитет, дыхательную и кровеносную систему, психологическое состояние. Поэтому физические нагрузки ни в коем случае нельзя исключать из жизни человека.

Библиографический список

1. Стиль: Что надо знать о правильном питании: инструкция для начинающих // URL: <https://style.rbc.ru/health/601c3aad9a79473506f6a910> (дата обращения: 14.10.2024).
2. РБК: Как заниматься спортом без вреда для здоровья: 5 правил // URL: <https://style-rbc.ru/turbopages.org/style.rbc.ru/s/health/5f747db89a794779a0815001> (дата обращения: 20.03.2024).
3. *Завьялов А. В.* Физическая культура и спорт в вузе: учеб. пособие. М., 2020. 105 с.

4. *Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тertyчный А. В., Косарев В. А.* Легкая атлетика: учеб. пособие. Новосибирск, 2018. С. 156.
5. *Джолиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Каримов Н. М., Мишин А. С.* Некоторые аспекты формирования культуры личности студента средствами физической культуры и спорта на занятиях по волейболу // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 58.
6. *Джолиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Каримов Н. М., Сосновских Д. С.* Гармоничное сочетание здорового тела и здорового духа // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 59.