# Мискин Сергей Петрович

# ГБОУ Самарской области СОШ с. Камышла

# муниципального района Камышлинский Самарской области

# Учитель физической культуры

**Влияние бега на организм человека**

1. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения – образуется «молодая», здоровая кровь.  
2. Активизируется дыхание, стимулируется поглощение  
организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение  
количества свободных электронов повышает работоспособность  
(физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы  
человека.  
3. Во время бега активизируется выработка организмом углекислоты,  
что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах,  
происходящих в клетках. В частности в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в  
организме.  
4. Во время бега средней продолжительности (30–60 минут) в  
организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после  
беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых  
клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки,  
а на их место синтезируются новые. С помощью бега происходит  
омоложение и обновление всего организма.  
5. В организме взрослого человека находится примерно 35 литров  
жидкости (5 литров крови, 2 литра лимфы и 28 литров внутриклеточной  
жидкости). При малоподвижном образе жизни вся эта жидкость  
застаивается. Во время бега жидкость начинает активно циркулировать,  
устраняя застойные зоны в организме.  
6. Снабжение клеток питательными элементами и кислородом происходит по такой схеме. На первом этапе необходимые вещества с помощью диффузии через стенки капилляров перемещаются из крови в  
межклеточную жидкость. На втором этапе происходит перенос кислорода и питательных элементов из межклеточной жидкости через  
мембрану внутрь клетки. На третьем этапе происходит распределение  
питательных элементов и кислорода внутри клетки. Точно так же, но в  
обратном порядке, происходит вывод из клеток продуктов  
жизнедеятельности. Во время и после бега все эти процессы происходят с большой скоростью, что увеличивает жизненные силы организма и  
активизирует самооздоровление. Клеточки организма избавляются во  
время бега от продуктов собственной жизнедеятельности, что исключает вариант самоотравления.  
7. Каждое мгновение в организме человека отмирают миллионы  
клеток. Чтобы всё это самостоятельно утилизировать, необходима  
неинтенсивная нагрузка средней продолжительности. Лучше всего для  
этого подходит медленный бег. В противном случае мёртвые клетки  
организма начинают разлагаться с образованием ядов, которые с током  
крови разносятся по всему организму, вызывая отравление и, например,  
такое состояние, как хроническая усталость.  
8. Во время бега выделяется гормон серотонин, который всем известен,  
как гормон счастья, благодаря чему улучшается настроение, проходят  
симптомы депрессии, снимается напряжение.