Кровь

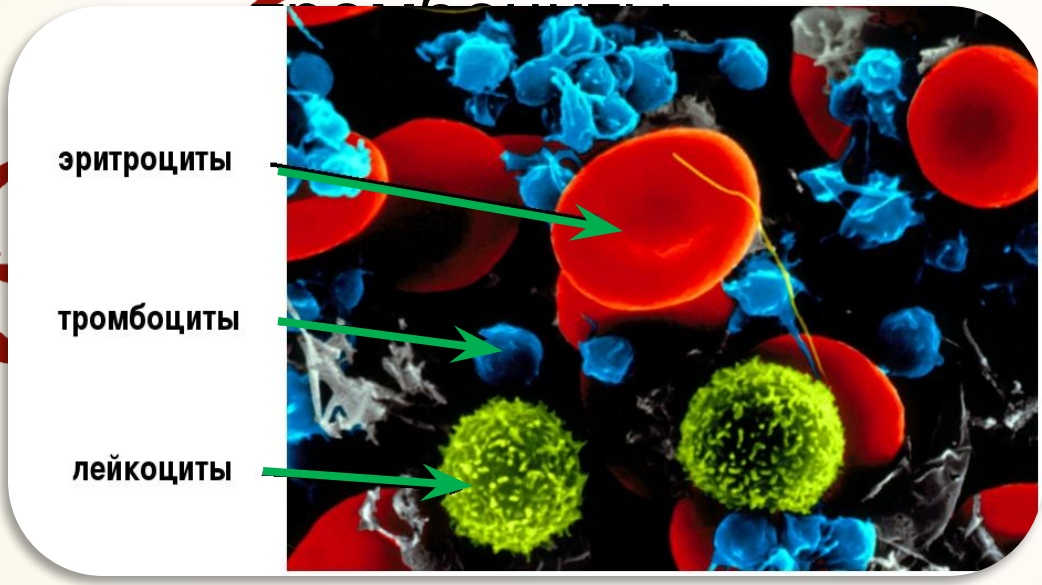
Изменение показателей под действием двигательной нагрузки

Физиологические факторы

Среди физиологических факторов, определяющих степень адаптации к физическим нагрузкам, большое значение имеют показатели состояния систем, обеспечивающих транспорт кислорода, а именно: система крови и

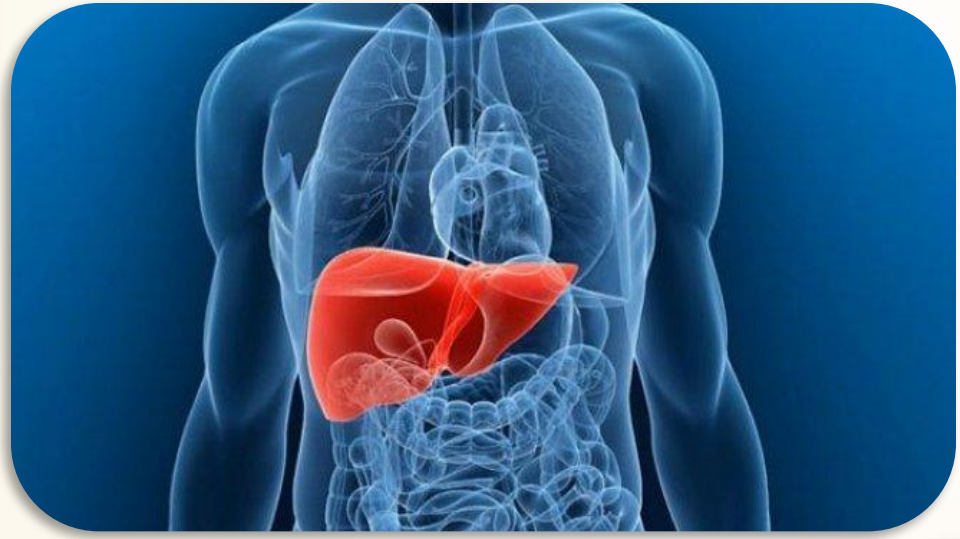
Кровь. Определение

Кровь - это жидкость красного цвета, в которую входят: эритроциты, лейкоциты,



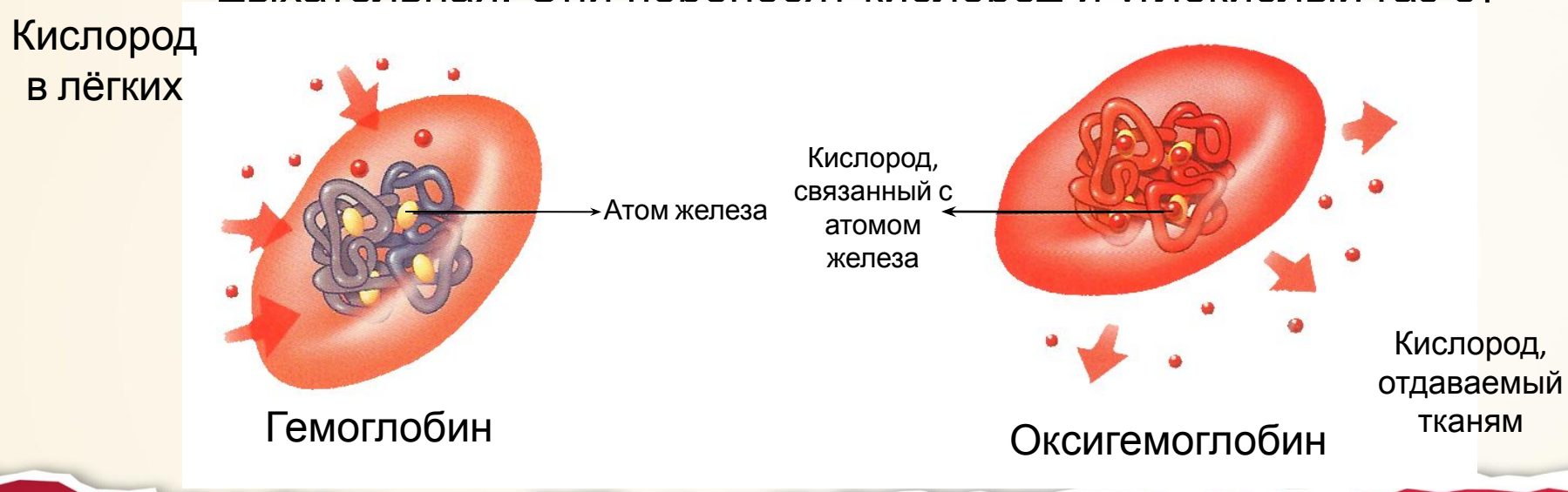
Кровь и кровеносная система

В организме взрослого человека содержится 5-6 л крови и примерно половина находится в состоянии покоя в так называемом «депо» -- селезёнке, коже, печени.



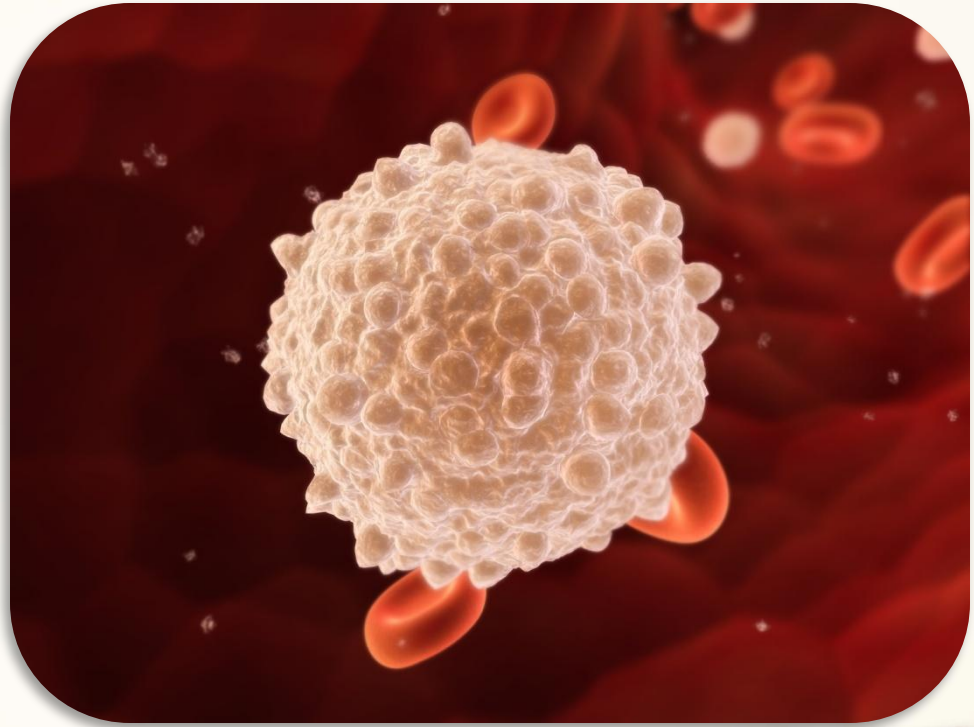
Состав крови. Эритроциты

Зрелые эритроциты -безъядерные клетки в форме двояковогнутого диска диаметром. Эритроциты образуются в красном костном мозге. Важнейшая функция эритроцитов — дыхательная. Они переносят кислород и углекислый газ от

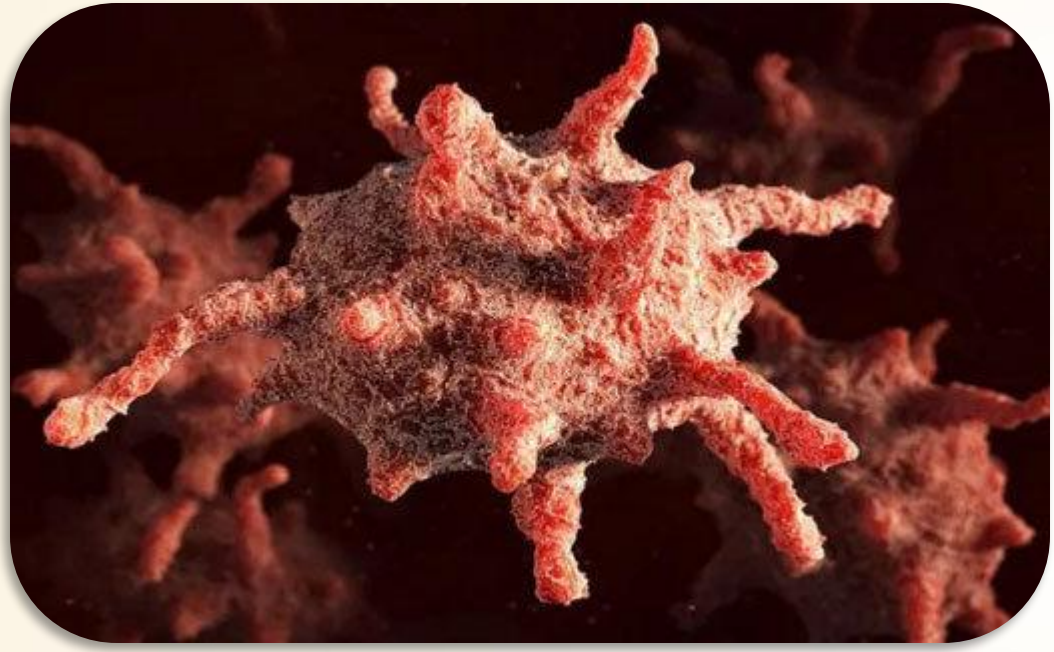


Состав крови. Лейкоциты

Это ядерные шаровидн
ые клетки. Основная
функция лейкоцитов
— защитная.



Состав крови. Тромбоциты



Тромбоцит - это клетки крови, которые помогают образовывать сгустки и прекращать кровотечение.

Во время физических нагрузок

- увеличивается количество циркулирующей крови;
- ее перераспределение в организме;
- изменяется состав крови:
- повышается кислородная емкость крови

Показатели производительности сердца

Большое значение имеют показатели производительности сердца: **систолический** и **минутный** объем.

Систолический объем крови (ударный объем) - это количество крови, выбрасываемой правым и левым желудочками при каждом сокращении сердца.

Минутный объем крови (МОК) - количество крови, выбрасываемое сердцем за одну минуту, зависит от ЧСС и систолического объема крови.

Влияние тренировок на сердце

Чем больше человек занимается, тем выносливее становится его сердце – частота сокращений уменьшается, а их сила увеличивается!

Влияние тренировок на кровеносные сосуды

Физическая нагрузка способствует изменению деятельности не только сердца, но и кровеносных сосудов!

Спасибо за внимание!

Добросовестно работу выполнили

Антонов Юлия

Кудрявцева Алина

Туракулов Парвиз

Орлова Анастасия

Соколовская Анастасия

Симухина Эльвира

Поляков Пётр

Ваврищук Никола

04111-ДБ БПФ