

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

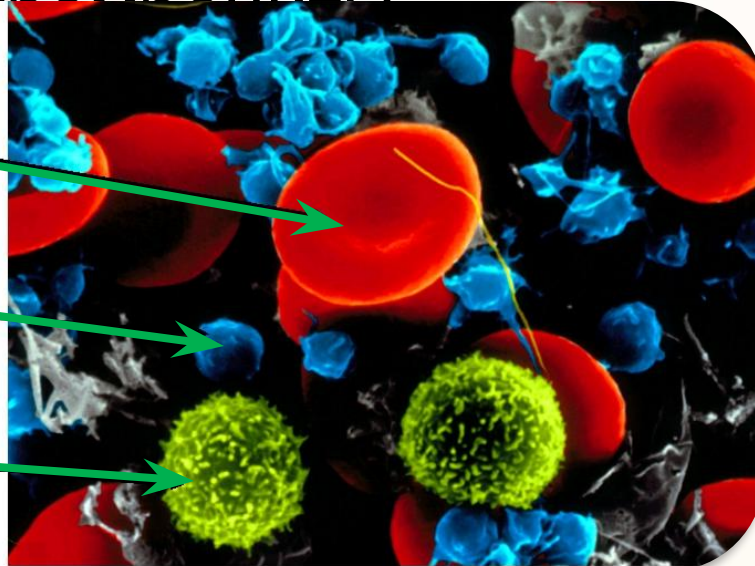
Кровь - это жидкость красного цвета, в которую входят: эритроциты, лейкоциты,



эритроциты

тромбоциты

лейкоциты



Кровь и кровеносная система

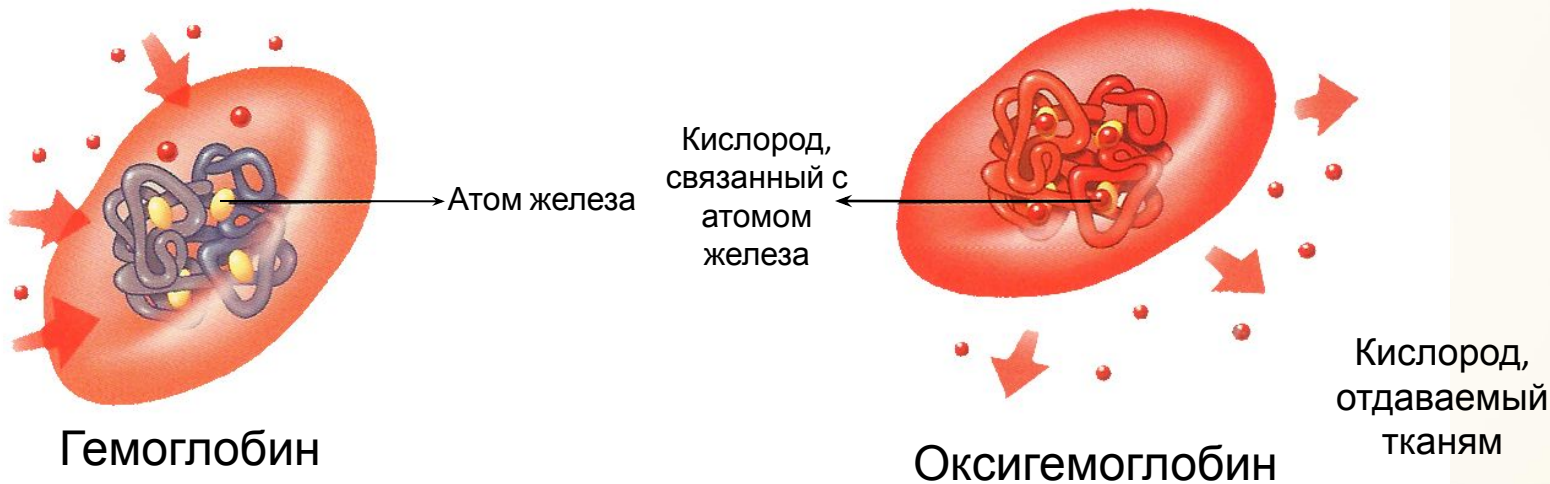
В организме взрослого человека содержится 5-6 л крови и примерно половина находится в состоянии покоя в так называемом «депо» -- селезёнке, коже, печени.



Состав крови. Эритроциты

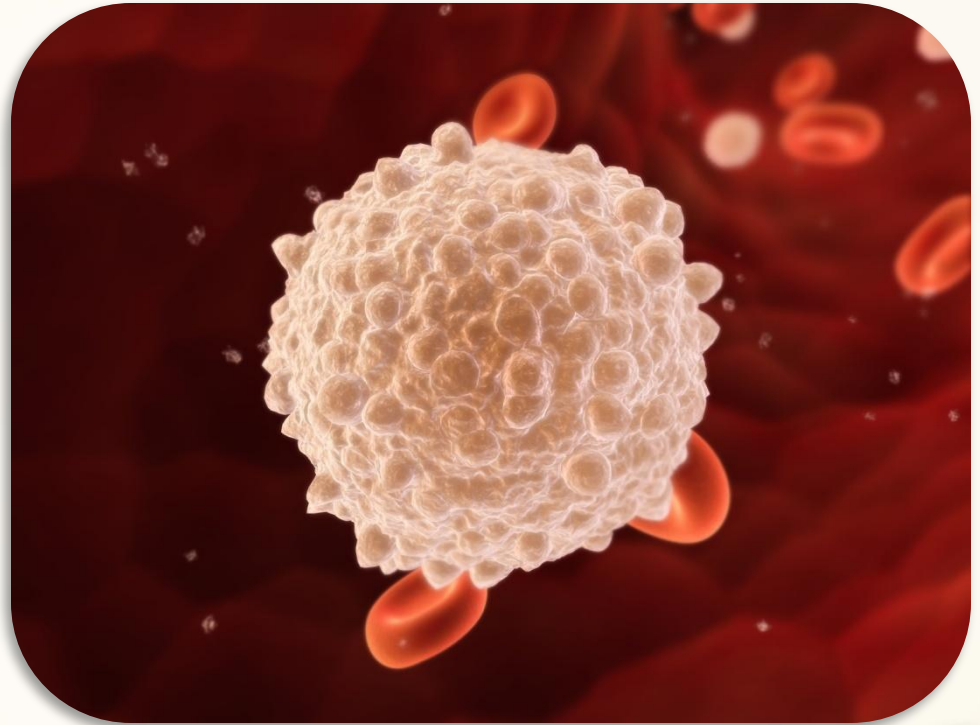
Зрелые эритроциты - безъядерные клетки в форме двояковогнутого диска диаметром. Эритроциты образуются в красном костном мозге. Важнейшая функция эритроцитов — дыхательная. Они переносят кислород и углекислый газ от

Кислород
в лёгких

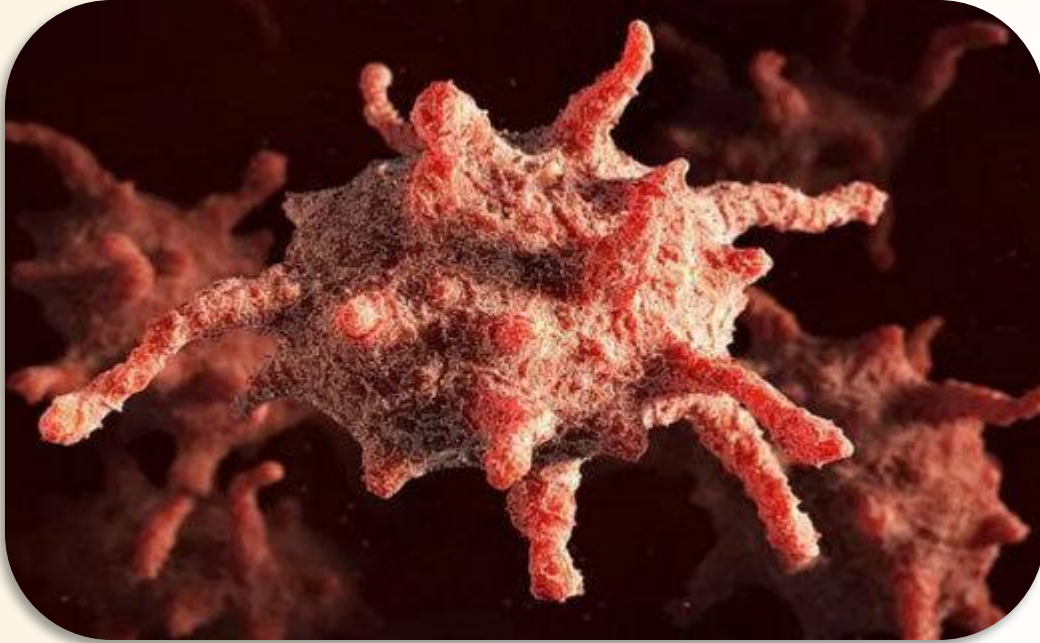


Состав крови. Лейкоциты

Это ядерные шаровидные 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



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

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



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