

ЕПИШКО К. В., машиностроительный факультет, гр. АТП-10,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Кудрицкий В. Н., канд. пед. наук, доцент,
профессор УО «БрГТУ»

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕДОСТАТОЧНОЙ ВЫРАБОТКЕ ЭРИТРОЦИТОВ В КРОВИ

Введение. Эритроциты – это клетки крови человека, которые содержат в себе гемоглобин и выполняют транспорт кислорода от лёгких к тканям и углекислого газа от тканей к лёгким. Эритроциты человека имеют двояковогнутую форму, красную окраску и имеют размеры 7-8 мкм. Продолжительность жизни эритроцитов колеблется в пределах 120 дней.

Цель работы – изучить функции сердечно-сосудистой системы и влияние её на здоровье человека. Изучить роль и значение эритроцитов в организме человека.

Методы исследования. Изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Релаксационная физическая культура при недостаточной выработке эритроцитов в крови имеет большое значение. Она включает в себя лечебную гимнастику, дыхательные упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, катание на лыжах и коньках, прогулки на свежем воздухе, гимнастические упражнения, езду на велосипеде, ходьбу в лесопарке по пересечённой местности. Физические нагрузки способствуют общему расширению кровеносных сосудов, повышению эластичности их стенок и улучшению обмена веществ в них. Кровеносные сосуды, не проходящие через мышцы (головного мозга, кожи, внутренних органов), массируются за счёт гидродинамической волны от учащения пульса и за счёт ускоренного тока крови. Под влиянием систематических тренировок увеличивается число эритроцитов и содержания гемоглобина в крови и повышается сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям из-за повышения активности лейкоцитов.

Выводы. Гемоглобин – сложный железосодержащий белок, который содержится в эритроцитах. Именно он является основной составляющей эритроцитов и придаёт им характерный красный цвет. Это один из важнейших компонентов крови, так как основной функцией гемоглобина является перенос кислорода из альвеол лёгких к клеткам всего организма и углекислого газа от клеток к альвеолам лёгких.