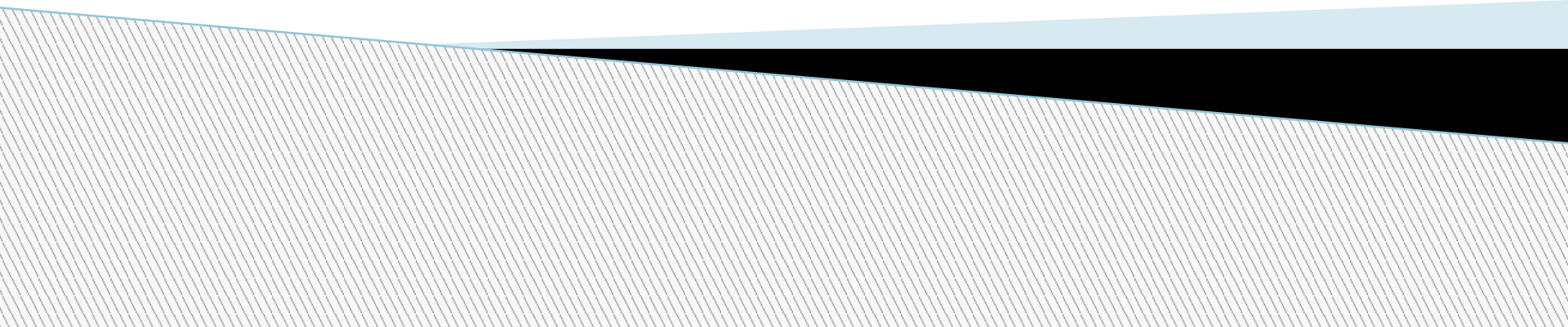


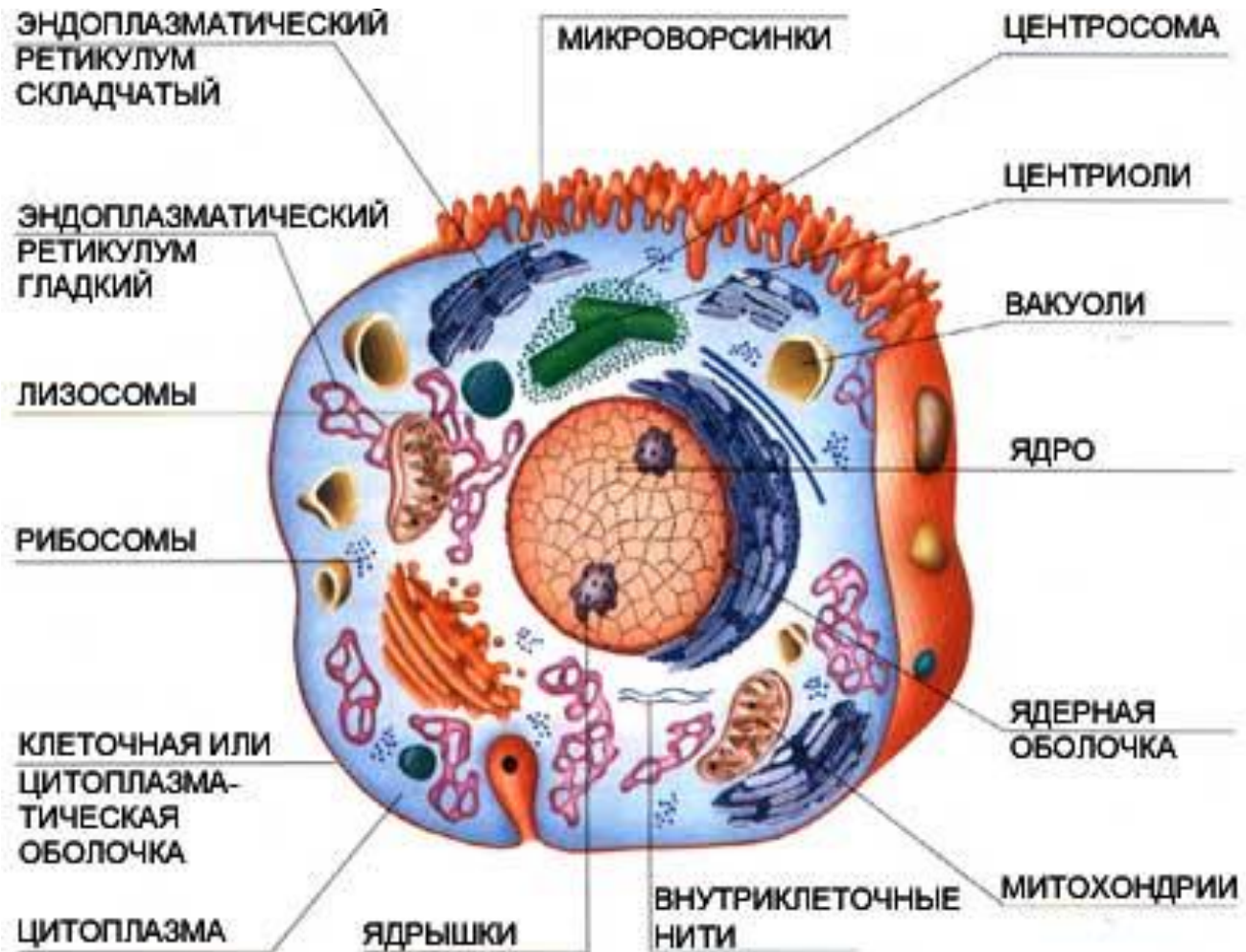
Функциональная анатомия мышечной системы



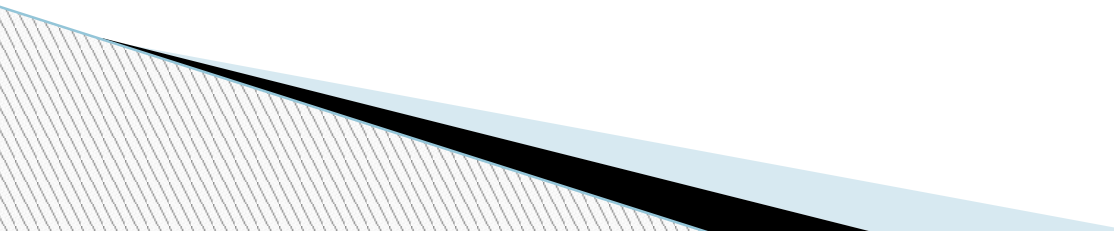
III. МЫШЕЧНАЯ ТКАНЬ

ОСНОВНАЯ ТКАНЬ МЫШЦ, СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДО 40% МАССЫ ТЕЛА. ЕЕ КЛЕТКИ СОЕДИНЕНЫ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНЬЮ.

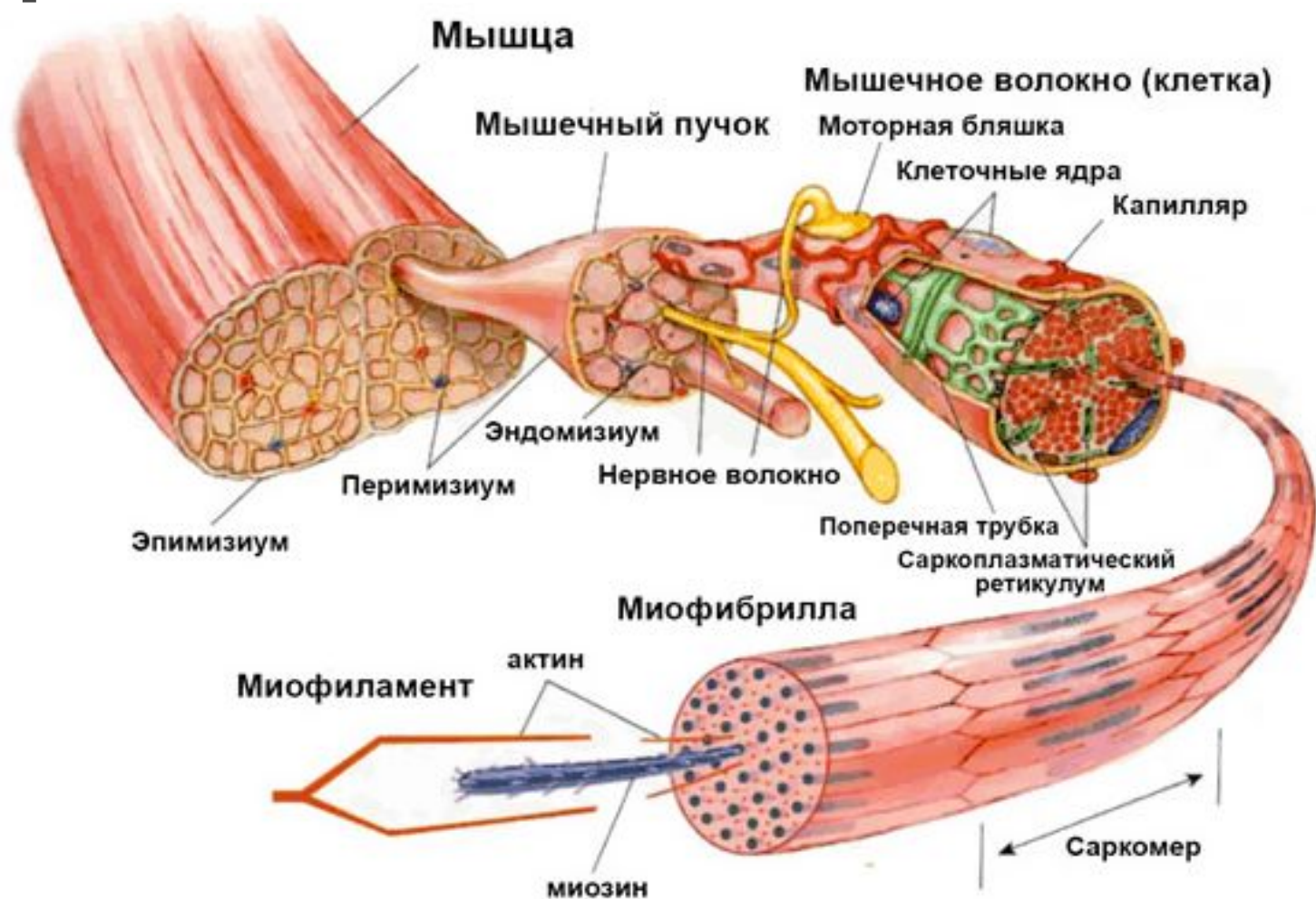
НАЗВАНИЕ	Поперечно-полосатая скелетная	Поперечно-полосатая сердечная	гладкая
СТРОЕНИЕ	Длинные клетки, содержат несколько ядер, состоят из волокон	Клетки разветвляются на концах	Веретеновидные клетки, собранные в пучки
ФУНКЦИИ	Обеспечивает движение	Обеспечивает движение сердечной мышцы	Движение гладких мышц, передвижение содержимого трубчатых органов
РИСУНОК			



Строение мышечного волокна

1. Сарколемма – клеточная мембрана.
 2. Саркоплазма – внутриклеточная жидкость. В ней располагаются клеточные органеллы
 3. Т – трубочки (поперечные трубочки, Т - система)
 4. Продольные трубочки и цистерны
- 

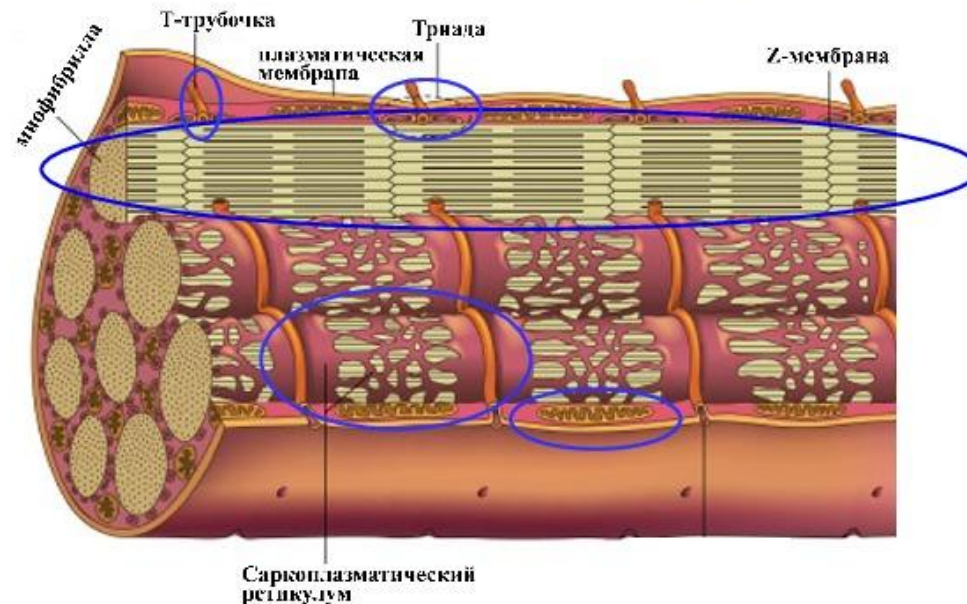
Строение мышечного волокна



Строение мышечного веретена

СТРОЕНИЕ МЫШЕЧНОГО ВОЛОКНА

- миофибриллы, состоящие из *саркомеров*;
- *саркоплазматический ретикулум* - депо Ca^{++} ;
- митохондрии;
- плазматическая мембрана мышечного волокна имеет впячивания (продольные *T-трубочки*), которые вместе с цистернами саркоплазматического ретикулума образуют *T-системы (триады)*.



Мышечное сокращение

- Сокращение мышц происходит под воздействием нервных импульсов, которые активируют нервные клетки спинного мозга – *мотонейроны*, ответвления которых - *аксоны* подведены к мышце.
- Каждый мотонейрон управляет группой мышечных клеток. Такие группы получили название – *нейромоторные единицы*, благодаря которым человек может задействовать в работе часть мышцы. Поэтому, мы можем сознательно контролировать скорость и силу сокращения мышц

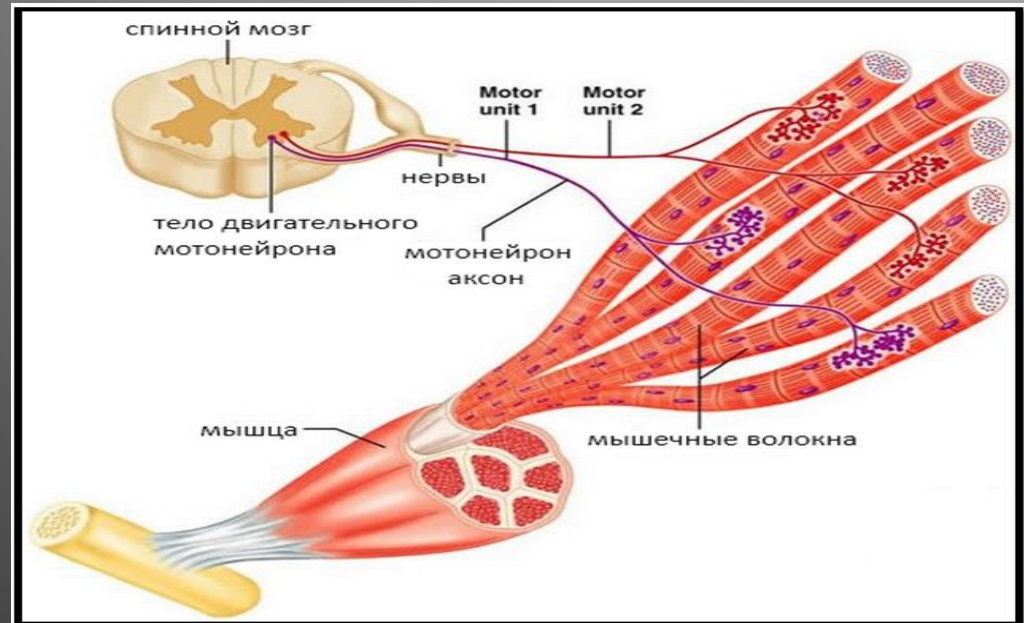
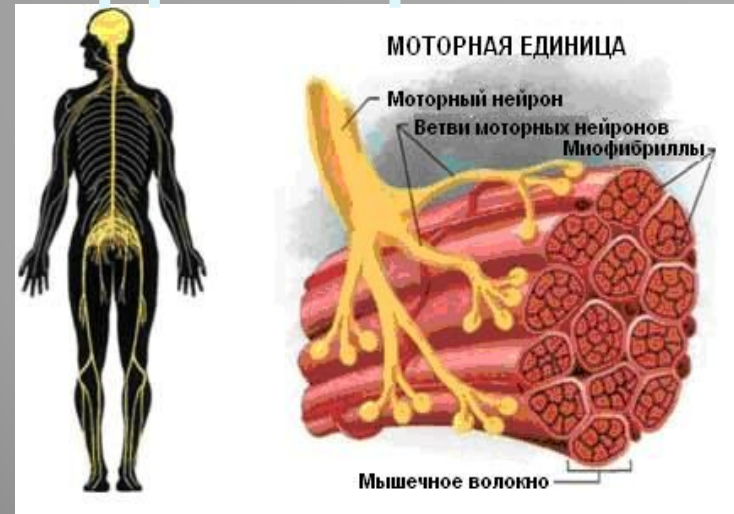
Двигательная единица

Двигательная единица мышцы

- основной элемент нервно мышечного аппарата мышцы

Включает:

- мотонейрон спинного мозга;
- аксон;
- мышечное волокно



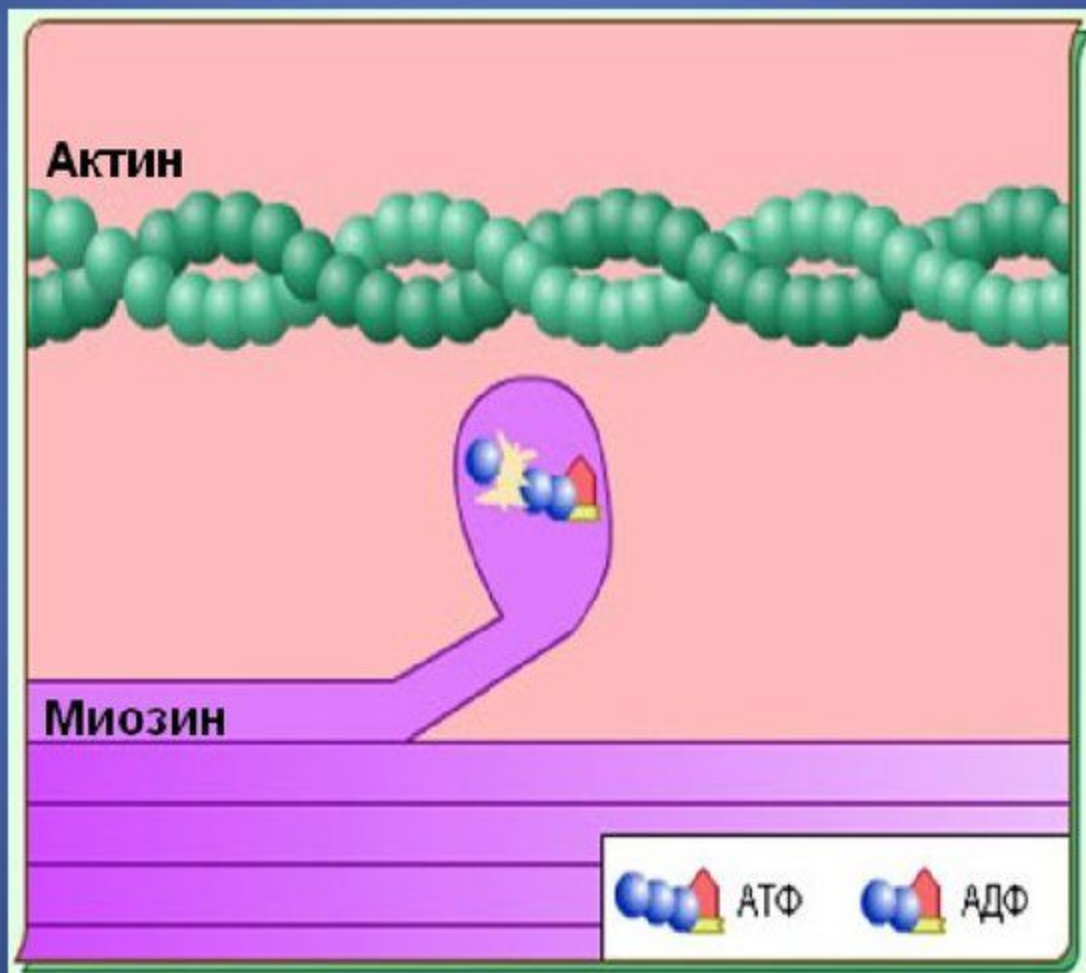


Механизм мышечного сокращения

□ Раздражение рецептора – возникновение потенциала действия – проведение его вдоль клеточной мембраны – по Т-системе – выход ионов Ca в саркоплазму – формирование актомиозинового (сократительного) комплекса (распад АТФ) – скольжение нитей актина и миозина (укорочение) – прекращение возбуждения – распад актомиозинового (сократительного) комплекса (распад АТФ) – «кальциевая помпа» – расслабление.

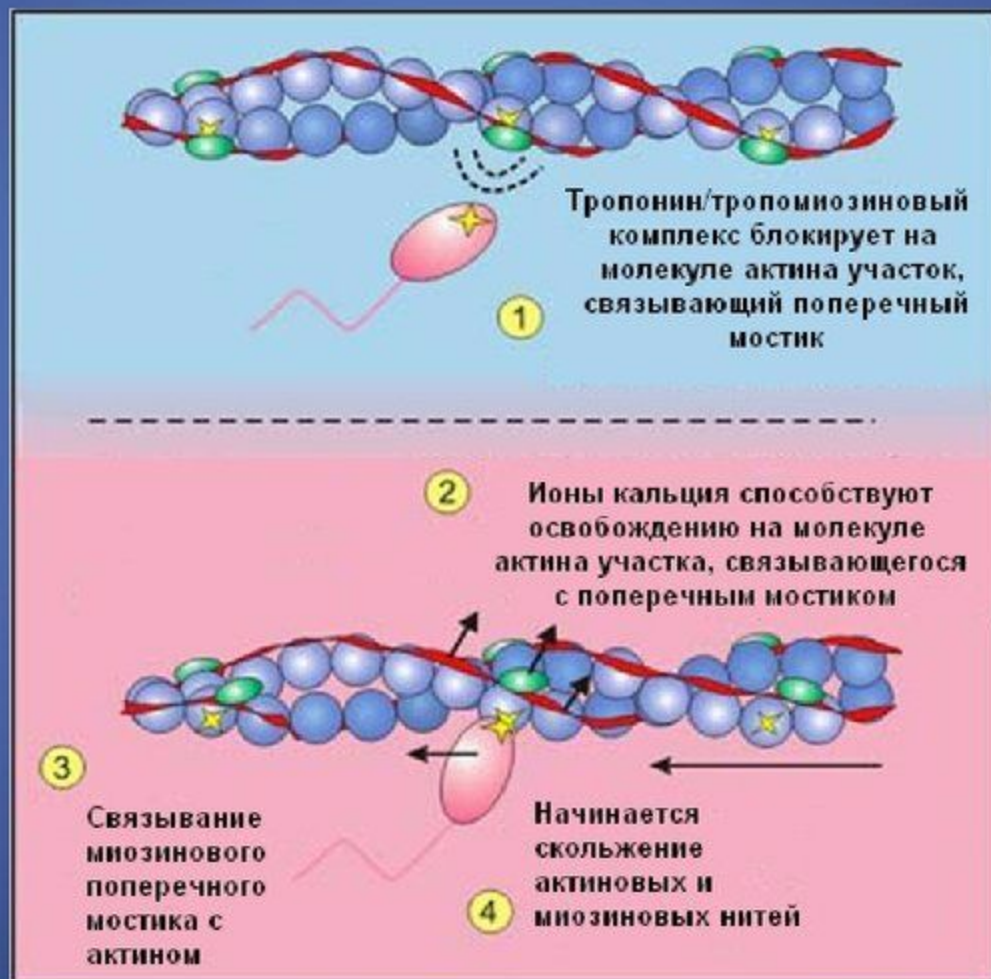
Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
Энергетика мышечного сокращения

Взаимодействие актиновых и миозиновых нитей
(микрофиламентов), образование поперечного мостика



Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна. Энергетика мышечного сокращения

Переход в мышце от состояния расслабления к сокращению



Пути ресинтеза АТФ

1. Креатинфосфокиназный путь

(АДФ + креатинфосфат = АТФ + креатин)

2. Гликолитический путь (анаэробный ресинтез)

(АДФ + гликоген = АТФ + молочная кислота)

3. Окислительное фосфорилирование (аэробный ресинтез)

(АДФ + липиды = АТФ + мочевины)

Анаэробный ресинтез АТФ

Два пути:

1. Креатинфосфатный ресинтез АТФ
2. Гликолитический ресинтез АТФ

1. Креатинкиназный путь



1. Максимальная мощность – 900-1100 кал/мн-кг

2. Время развертывания – 1-2 сек

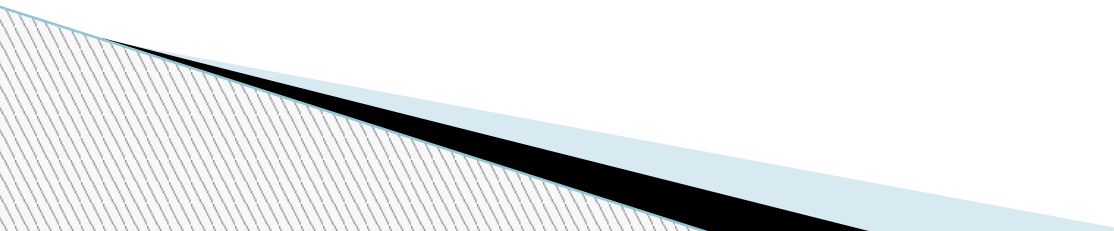
3. Время работы с максим. скоростью – 8-10 сек

2. Гликолитический путь (гликолиз)



1. Максимальная мощность – 750-850 кал/мин-кг
2. Время развертывания – 20-30 сек
3. Время работы с максим. мощностью – 2-3 мин

АЭРОБНЫЙ ПУТЬ РЕСИНТЕЗА АТФ

- В ходе тканевого дыхания от окисляемого вещества отнимается 2 атома водорода и присоединяется к кислороду с образованием воды. За счет энергии происходит ресинтез АТФ из АДФ.
 - В процесс вовлекаются углеводы, жиры и аминокислоты.
 - Активаторы процесса: АДФ и углекислый газ
 - Максимальная мощность: 350-450 кал/мин – кг
 - Время развертывания – 3-4- мин
 - Время работы с мах. мощностью – десятки минут
- 

Процесс	Время восстановления
Восстановление O₂-запасов в организме	10-15 с
Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2-5 мин
Оплата алактатного O₂-долга	3-5 мин
Устранение молочной кислоты	30-90 мин
Оплата лактатного O₂-долга	30-90 мин
Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12-48 ч
Восстановление запасов гликогена в печени	12-48 ч
Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков	12-72 ч

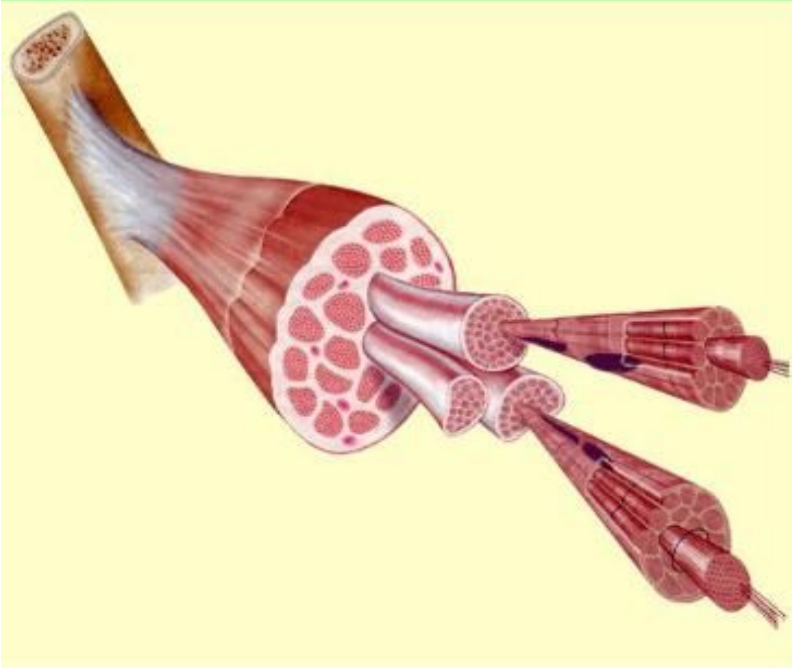
Зона мощности	Продолжительность работы	O₂-запрос, л/мин	O₂-долг, Лмин.	Основные пути ресинтеза	Основные источники энергии	Продолжительность восстановительного периода
Анаэробно-алактатная направленность						
Максимальная	до 30-45 с	7-14	6-12	КрФ-реакция, гликолиз	АТФ, КрФ, гликоген	до 1 ч
Анаэробно-гликолитическая						
Субмаксимальная	30 – 250 с	20-40	20 (50-90%)	Гликолиз, КрФ	КрФ, гликоген, липиды	2-5 ч
Смешанная анаэробно-аэробная						
Большая	5-50 мин	50-150	20 (30%)	Аэробное окисление, гликолиз	Гликоген, липиды	5-24 ч
Аэробная направленность						
Умеренная	Более 1 ч	500-1500	5	Аэробное окисление	Гликоген, липиды	Более 24 ч

Характеристика путей ресинтеза АТФ

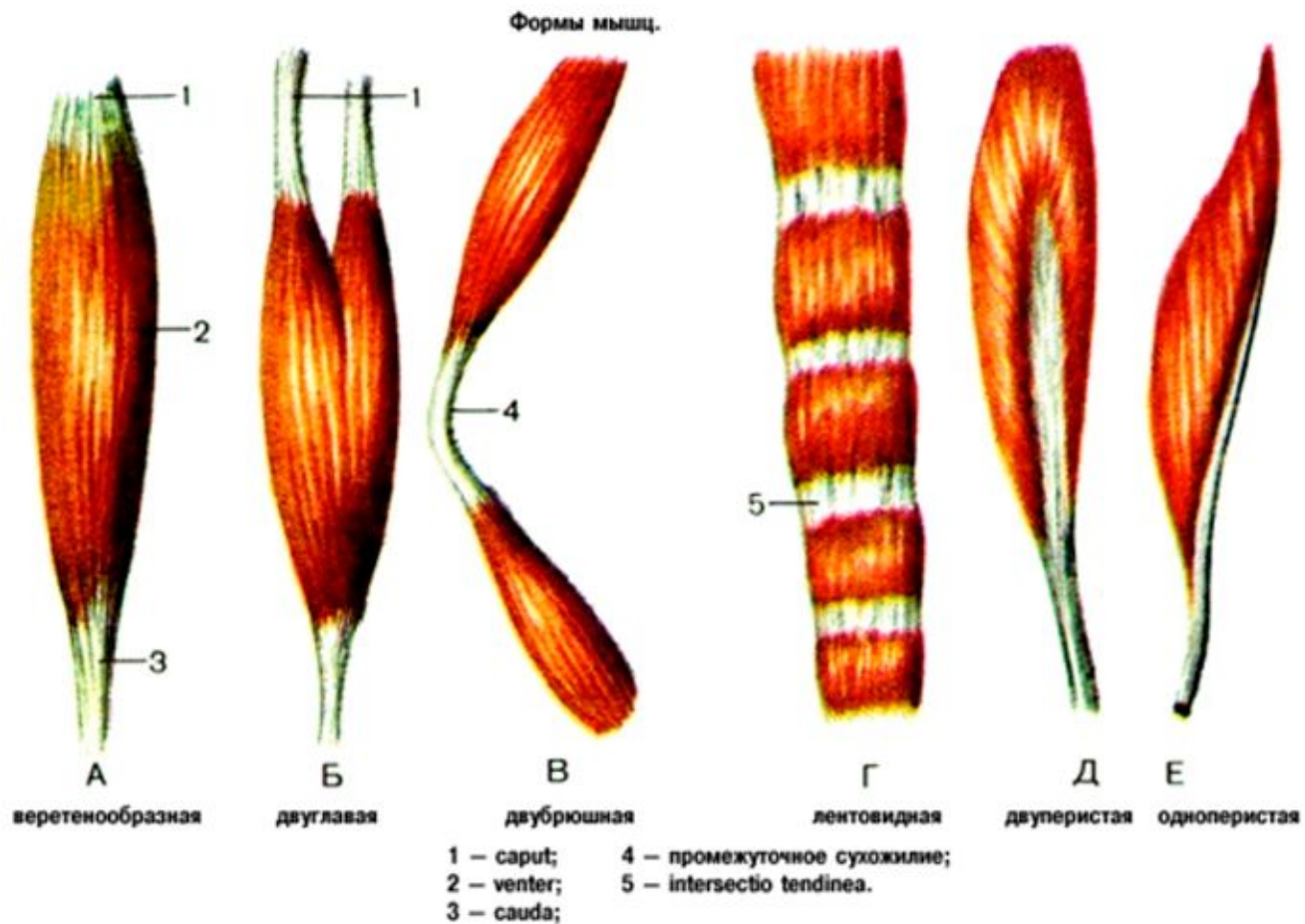
Пути ресинтеза	Мощность ккал/кг мин	Метаболическая емкость	Подвижность (время включения)	Эффективность использования %
Креатинкиназный путь	900	6-7 сек	2 сек	70- 80
Гликолиз	750	40 сек	10-20 сек	4
Окислительное фосфорилирование	300-400	неограничено	3-5 мин	50

Строение мышц

Мышца – орган, состоящий из мышечной ткани, плотной соединительной ткани, кровеносных сосудов и нервов, и выполняющий функцию сокращения.



ФОРМА МЫШЦ



Скелетные мышечные волокна

- Быстро возбуждаются, мощно сокращаются, но не могут находиться долго в тонусе. В них много Кф, гликогена, хорошо развит СР, который богат ионами кальция (поверхностные мышцы).
- Пути ресинтеза АТФ: анаэробные
- Источники энергии: Кф, гликоген мышц, глюкоза
- Бег на 60, 100 м, плавание на 50 м
- Менее возбудимы, медленнее сокращаются, но долго находятся в тонусе (глубокий мышечный слой)
- В них мало углеводов, Кф не используется, много митохондрий.
- Основной путь ресинтеза АТФ – аэробный
- Источники энергии – жирные кислоты и глюкоза, приносимая кровью
- Бег на 10000 и более, лыжные гонки на 30, 50 км. велогонки и т.д.

**Белые мышечные
волокна**

**Красные мышечные
волокна**

Характеристика	Тип волокон		
	МС	БСа	БСб
Включение в работу	На выносливость, малая интенсивность	Кратковременная высокая интенсивность	
Количество волокон на мотонейроне	10-180	300-600	300-800
Порог возбуждения	Низкий	Высокий	Высокий
Размеры двигательного нейрона	Малые	Большие	Большие
Размеры и количество миофирилл	Малые	Большие	Большие
Сеть капилляров	Большая	Средняя	Низкая
Саркоплазматический ретикулум	Низкое	Высокое	Высокое
Митохондрии	Много	Много	Много
Запасы миоглобина	Большие	Средние	Малые
Активность ферментов: АТФ-азы миозина митохондрий гликолиза	Низкая Высокая Низкая	Высокая Высокая Высокая	Высокая Низкая Высокая

Режимы мышечного сокращения

– **изотонический режим** – в данном случае выделяют два типа сокращения:

1) мышца находится в состоянии постоянного тонуса, мышца одного конца закреплена, с другого конца свободно сокращается, нагрузка на мышцу отсутствует (работа мышцы языка);

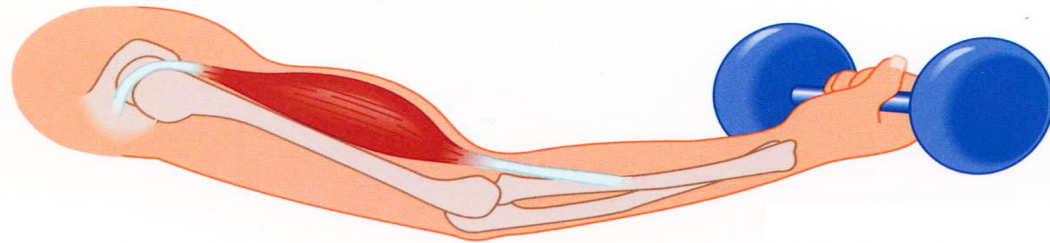
2) на мышцу оказывается нагрузка, при этом длина мышцы изменяется, а напряжение остается постоянным (в чистом виде такой режим практически не встречается);

– **изометрический режим** – мышца находится в состоянии напряжения, при этом длина ее не изменяется (скольжения актиновых миозиновых нитей не происходит), так как мышца закреплена с обоих концов (статическая работа);

– **ауксотонический (смешанный) режим** – длина и напряжение мышцы изменяются, мышца сокращается (выполнение динамической работы.)

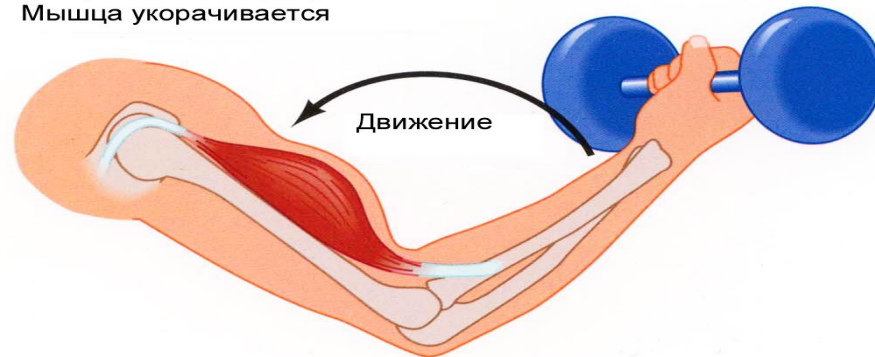
Изометрическое сокращение

Сокращение мышцы без движения



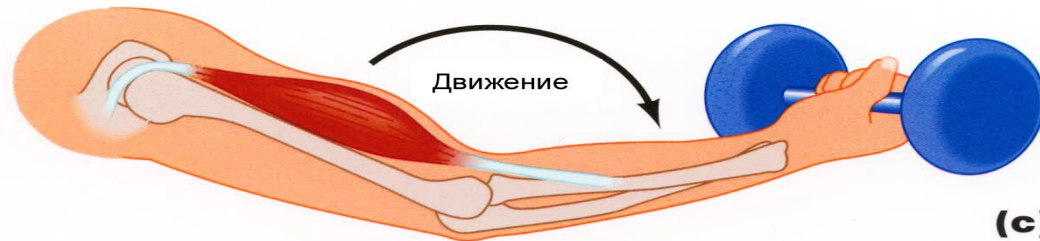
(a)

Концентрическое сокращение
Мышца укорачивается



(b)

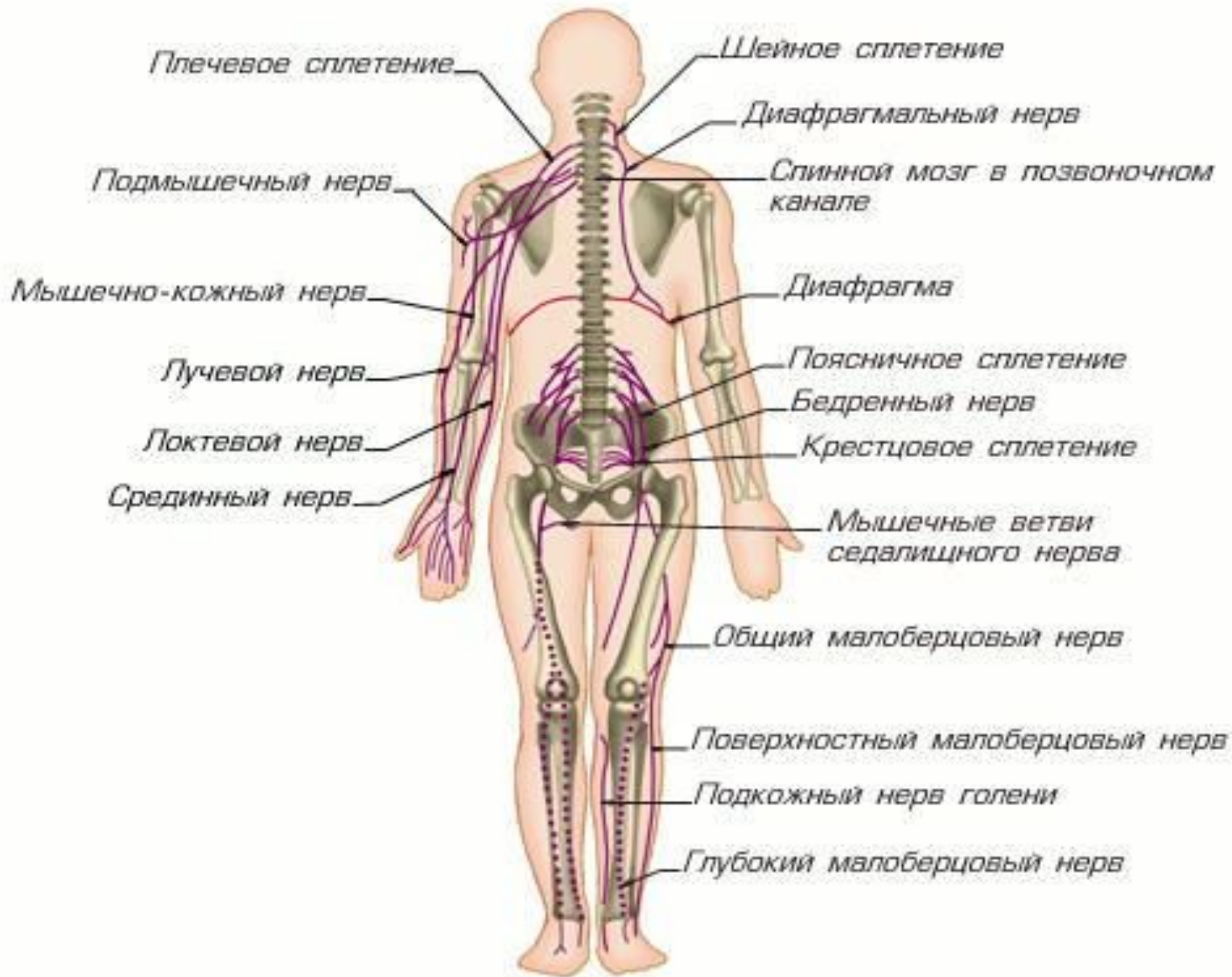
Эксцентрическое сокращение
Мышца удлиняется



(c)

Роль нервной системы в регуляции движений

- Нервная система - центр контроля и система внутренней связи. Координированные движения невозможны без контроля со стороны нервной системы.
- Состоит из центральной нервной системы (ЦНС) и периферической нервной системы (ПНС)



Регуляция движения

Осуществляется с участием **проприорецепторов** – рецепторы, собирающие информацию о положении тела, о направлении и скорости движения. Располагаются в связках, мышцах, суставах, сухожилиях мышц. Сенсорные рецепторы могут обеспечить кинестетическое восприятие положения тела и конечностей в пространстве.

Движение человека контролируется 3 мощными сенсорными системами:

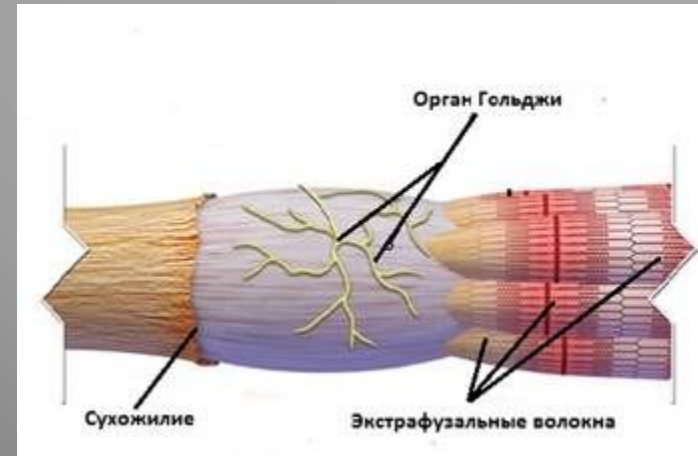
- - зрительная система (глаза)
- - вестибулярная система (внутреннее ухо)
- - соматическая система (тело)

Рецепторы двигательного аппарата

Нервно-сухожильное веретено

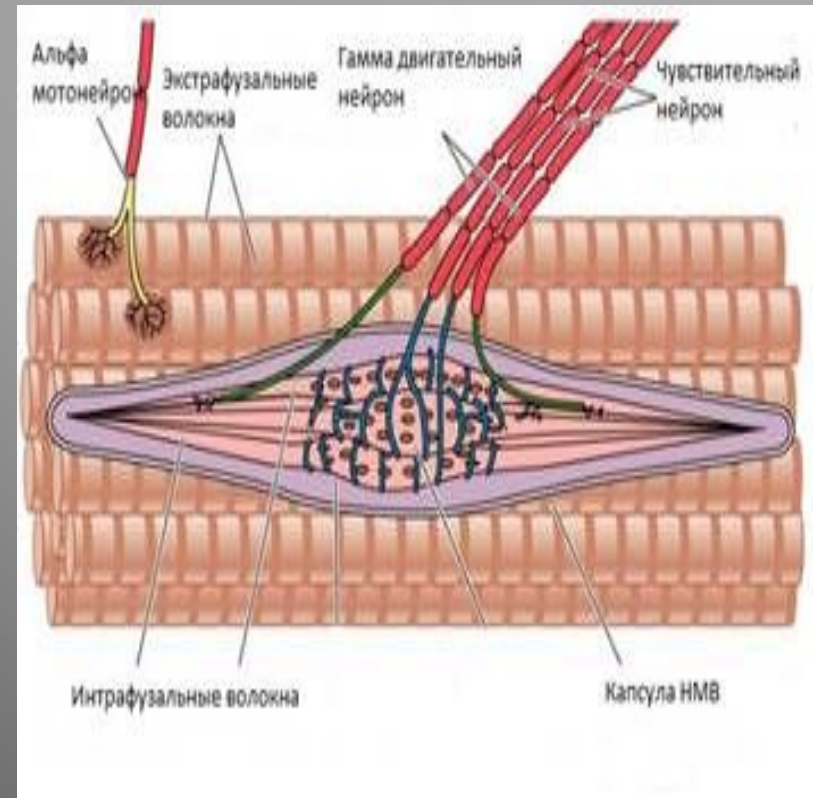
(сухожильный орган Гольджи) – рецепторный орган, который располагается в местах соединения мышц с пучками сухожилий. Активность СО Гольджи зависит от степени напряжения мышцы

Гольджи – рефлекс возникает в случае мощного эксцентрического сокращения и связан с чрезмерным напряжением, которое возникает в сухожилиях.



Рецепторы двигательного аппарата

Нервно-мышечное веретено — это сложный рецептор, который включает видоизмененные мышечные клетки, афферентные и эфферентные нервные отростки и контролирует скорость, степень сокращения и растяжения скелетных мышц.



Рефлекторная активность организма

- Рефлекс растяжения (стреч – рефлекс) – возникает в ответ на растяжение мышцы, мышцы сокращается
- Сухожильный рефлекс (рефлекс аппарата Гольджи) – возникает в ответ на напряжение мышцы, мышца расслабляется.

Растягивать мышцу до активизации рефлекса
растяжения