

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СИМОНОВА О.И., ПОПОВА Е.В.

КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МЕХАНИЗМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Учебное пособие

*Рекомендуется для направлений подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование» профиль подготовки
«Физическая культура» и 44.03.05 Педагогическое образование профили
подготовки «Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура»,
«Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»*

Горно-Алтайск
БИЦ Горно-Алтайского государственного университета
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
Лекция 1. История изучения механизмов регуляции двигательной активности. Концепция Н.А.Бернштейна «Проблема механизмов организации движений и действий человека».....	6
Лекция 2. Строение мышц. Химический состав мышечной ткани.....	19
Лекция 3. Основные свойства мышечных тканей.....	30
Лекция 4. Законы и механизмы проведения возбуждения по нервным волокнам к мышцам.....	40
Лекция 5. Механизм мышечного возбуждения. Механизм мышечного сокращения. Мышечное расслабление.....	47
Лекция 6. Механизмы регуляции двигательной активности. Скелетно-мышечная сенсорная система.....	54
Лекция 7. Работоспособность, динамика работоспособности. Факторы, влияющие на работоспособность спортсмена.....	76
Лекция 8. Мышечная работа. Адаптация организма к физическим нагрузкам...	85
Глоссарий	96
Список используемой литературы.....	100