

Кафедра анатомії і фізіології людини імені  
професора Я.Р. Синельникова

# Фізіологія стресу і адаптацій

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА ЗА ВИБОРОМ  
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ТРЕТЬОГО ОСВІТЬОГО РІВНЯ (3 РІК), ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА  
СПЕЦІАЛЬНІСТЮ **091 БІОЛОГІЯ**

# Викладач – Комісова Тетяна Євгенівна



- кандидат біологічних наук, професор
- в.о. завідувача кафедри,
- автор понад 120 наукових та науково-методичних публікацій
- сфера наукових інтересів:
  - репродуктивна ендокринологія,
  - фізіологія м'язової діяльності
  - фізіологія стресу

# ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета навчальної дисципліни:** формування цілісного уявлення про основні закономірності і механізми стресу і адаптації.

**Завдання навчальної дисципліни:**

- створення чіткої уяви про сутність, фактори, види стресу; стадії розвитку стрес-реакції, наслідки, що супроводжують стрес на клітинному та функціональному рівнях; фізіологічні зміни в організмі при розвитку стресу, механізми адаптації.
- формування практичних навичок і прийомів свідомого керування стресом,
- надати методики, що дозволяють регулювати рівень стресової напруги

# ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- 3 кредити
- 90 годин
- 3 модулі
- 10 лекційних годин
- 20 годин практичних робіт
- 60 годин самостійної роботи
- підсумковий контроль – залік

# СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## МОДУЛЬ 1. Поняття стресу та його особливості

- **Тема 1.1.** Концепції стресу. Класична теорія стресу Г. Сельє.
- **Тема 1.2.** Характеристика елементів стрес-реалізуючої і стрес-лімітуючої систем організму.



## МОДУЛЬ 2.

### Фізіологічні основи адаптації

Тема 2.1. Теоретичні основи  
адаптації. Стан адаптованості.

Тема 2.2. Відмінності процесів  
адаптації і стресу. «Плата» за  
адаптацію.

Тема 2.3. Стрес і хвороби  
адаптації.



It is not stress that kills us. It is effective adaptation to stress that allows us to live