

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,
- 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.



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