

Тема 21. Загартовування організму. Психічна саморегуляція

ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Контрольні запитання

- Що таке загартовування?
- Що таке пасивне загартовування?
- Що таке активне загартовування?
- Назвіть основні принципи загартовування.
- Що таке початковий режим загартовування?
- Що таке оптимальний режим загартовування?
- Що таке спеціальний режим загартовування?
- Як проводити загартовування організму повітрям?
- Як проводити загартовування швидким перепадом температур?
- Що відноситься до місцевих загартовувальних процедур?
- Як проводити загартовування до високих температур?
- Як проводити загартовування сонцем?
- Як проводити загартовування водою?
- Якими симптомами оцінюється реакція організму на загартовування

1.Виписати терміни(поняття) з їх визначенням:

ТЕРМІНИ(ПОНЯТТЯ)	ЇХ ВИЗНАЧЕННЯ
Загартування	
Фактори, які найчастіше використовують з метою загартовування	
Форми загартовування	
Проби з присіданнями, ортостатична проба та проба з затримкою дихання дозволяють визначати	
Алгоритм проведення проби з присіданнями(індекс Руф'є)	
Алгоритм проведення ортостатичної проби	
Алгоритм проведення проби з затримкою дихання	
Визначення ступеня фізичного навантаження за часом по відновленню пульсу	
Алгоритм визначення оптимальної маси тіла людини за формулами Брока та Купера	
Рациональне харчування	

Принципи раціонального харчування	
Принципи психологічного захисту	
Аутогенне тренування(аутотренінг)	
Які завдання входять до програми саморегуляції особистості	
Поняття «Арт-терапія»	

Тести

1. Психофізіологічна сутність надійності в екстремальних умовах полягає:

- а) у підвищенні активності фізіологічних систем;
- б) у проявах дій, прийнятті дій, прийнятті необхідних рішень у стані психофізіологічної напруженості,
- в) у здатності визначати несприятливі фактори середовища;

2. Зазначте, що не належить до типів адаптаційних реакцій:

- а) реакція на слабкі впливи — реакція тренування;
- б) реакція на впливи середньої сили — реакція активації;
- в) реакція на впливи приємних новин — реакція радості,
- г) реакція на сильні, надзвичайні впливи — стрес-реакція.

3. Зазначте функціональні стани організму у різні фази загального адаптаційного синдрому:

- а) спочатку виникає активація всіх функцій організму, потім гальмування і нормалізація;
- б) організм адаптується до збуджуючих факторів, потім поступово змінює свої функції так, щоб забезпечити економізацію життєдіяльності до мінімальних рівнів;
- в) першою реакцією є опір організму, потім поступове зниження всіх реакцій до рівня основного обміну, що закінчується повним пристосуванням;
- г) початковою є реакція тривоги, потім змінюється опір організму дії стресора — рівень функціонування підвищується, закінчується цей процес повним незворотним виснаженням,

4. Зазначте психофізіологічний характер функціональних перебудов в організмі у процесі адаптації:

- а) утримання внутрішньої сталості організму при змінах впливу зовнішнього середовища;
- б) здатність пристосовних механізмів змінювати функції систем організму під впливом факторів внутрішнього і зовнішнього середовища;
- в) певні зміни захисних і регуляторних реакцій організму на збуджуючі фактори;
- г) пристосовні перебудови організму, які супроводжуються зміною регуляції функцій в умовах нового існування,

5. Зазначте, які зміни відбуваються в організмі у процесі адаптації:

а) усі регуляторні процеси в організмі поступово вивільнюються від зайвих дій, що створює сприятливі умови для фізіологічних процесів;

б) термінові реакції організму мобілізують фізіологічні резерви, потім формується нова програма гомеостатичного регулювання, змінюється чутливість сенсорних систем; перебудови в організмі забезпечують тривале пристосування організму до нових умов,

в) при терміновій адаптації організм реагує зміною рухомості нервових процесів, після чого мобілізуються психічні процеси;

г) у процесі адаптації змінюються властивості нервових клітин, скорочується термін проведення збудження через синапси і підвищується потужність функціонування організму.

6. Адаптаційні можливості людини залежать від:

а) функціональних ресурсів організму, які сформувалися у процесі індивідуального життя;

б) спроможності швидко й ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів;

в) можливості підтримання гомеостазу та забезпечення необхідної розумової і фізичної працездатності;

г) накопичення життєвого досвіду протидіяти факторам зовнішнього середовища,