## ПРАКТИЧНА РОБОТА №14

**Тема: Сон та його значення. Гіпноз**

**Навчальна мета:** ознайомитись з теоріями, видами сну та його біологічною роллю;

## Методика роботи

**І. Теоретична частина**

**Сон** – особлива форма спокою, властива усім тваринам. Сон є життєвою необхідністю. Тривале безсоння призводить до смерті, причина якої полягає в руйнуванні клітин центральної нервової системи. Так, цуценята, позбавлені сну, гинуть через 92-143 год., дорослі собаки – на 17- 21-й день досліду.

Основною ознакою сну є припинення контакту з навколишнім середовищем.

**Гіпноз** являє собою частковий сон, викликаний штучно. В його основі лежить процес іррадіації гальмування. Однак при гіпнозі, на відміну від сну, гальмування поширюється не на всю кору, а тільки на відповідні ділянки. Гіпнотичний стан розвивається після впливу на організм повторюваних, здебільшого слабких звукових, світлових, тактильних та інших подразників. У результаті взаємної індукції відбувається посилення збудження в одних ділянках кори та посилення гальмування в інших.

Гіпнотичний стан легше виникає у тварин з функціонально ослабленими нервовими клітинами головного мозку.

## ІІ. Практична частина

**2.1. Вкажіть, як впливає сон на основні показники функціонального стану організму. Якщо показники зменшуються, то поставте «-», якщо збільшуються, то – «+». Заповніть таблицю 1 «Вплив сну на показники організму»**

*Таблиця 1*

## Вплив сну на показники організму

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показники** | **Зменшуються****(-)** | **Збільшуються****(+)** |
| Сприйняття слухових, зорових,смакових, тактильнихрецепторів |  |  |
| Рухова активність і тонус м’язів |  |  |
| Частота серцевих скорочень |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Кров’яний тиск |  |  |
| Постачання крові тканинам |  |  |
| Дихання |  |  |
| Основний обмін |  |  |
| Апарат виділення |  |  |
| Умовні рефлекси |  |  |

Розрізняють природний і штучний сон. **Природний сон** настає без помітних сторонніх впливів. До нього належать добовий сон та сплячка тварин. **Штучний сон** викликається наркотичними речовинами (ефір, хлороформ, алкоголь, морфій та ін.), індукційним електричним струмом та гіпнозом.

У людини спостерігаються патологічні форми сну – летаргія (удавана смерть), та сомнамбулізм (лунатизм).

Коні, корови, вівці, кози сплять 7-8 разів на добу (поліфазний сон). Тривалість добового сну становить у середньому 6 год. У перші години глибина сну максимальна, а потім поступово зменшується. Більшість тварин сплять у лежачому положенні. Коні, як правило, сплять стоячи. Птахи сплять сидячи на жердинах, гілках без втрат м’язової енергії, завдяки наявності сухожильного механізму згинання пальців.

## 2.2 Вкажіть, в чому полягає суть наступних теорій сну: Гуморальна теорія –

 **\_**

 **\_**

 **\_**

## Теорія центра сну –

 **\_**

 **\_**

 **\_**

## Теорія сну І.П. Павлова –

 **\_**

## 2.3. Гіпноз

**Вкажіть, що відбувається під час стадій гіпнотичного сну:**

***перша* –**

***друга –* \_** **\_**

***третя –* \_**

### Контрольні питання:

***1.*** *Сон і його значення, снобачення (З. Фрейд, І.П. Павлов). 2. Фази сну, їх характеристика, структури мозку, які приймають участь в їх формуванні. 3. Сучасні уявлення про механізми сну (П.К. Анохін, О.М. Вейн), його біологічна роль.4. Гіпнотичний сон*