

**Тематический план занятий лекционного типа по дисциплине «Общие закономерности адаптации человека» для обучающихся по образовательной программе бакалавриата по направлению 06.03.01 Биология, направленность (профиль) Генетика, форма обучения очная на 2023-2024 учебный год**

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
1.	<p><b>Эволюция и формы адаптации человека. Механизмы адаптации человека.<sup>1</sup></b> Эволюция приспособлений. Системный принцип организации физиологических функций. Процесс адаптации в биологии. Эволюция и формы адаптации. Приспособительное поведение живых организмов. Адаптация человека – сложный социальнобиологический процесс адаптации. Виды адаптации. Адаптогенные факторы. Механизмы индивидуальной адаптации человека. Фазы развития процессов адаптации и их характеристика. Критерии адаптации. Роль центральной нервной системы в эффективности развития процесса адаптации. Гормональное и метаболическое звенья. Адаптация организма человека к различным условиям его жизнедеятельности. Взаимодействие физиологических адаптивных свойств организма человека с внешними средовыми влияниями.<sup>2</sup></p>	2
2.	<p><b>Адаптация к различным режимам двигательной активности.<sup>1</sup></b> Адаптация к различным режимам двигательной активности (гиперкинезии и гипоккинезии). Метаболизм и энергетика мышечной ткани. Виды и режимы сокращения мышц. Рабочая гипертрофия мышечной ткани. Утомление мышц. Адаптация к утомлению. Адаптационно-трофическое влияние симпатической нервной системы в адаптации к утомлению. Выносливость. Адаптация организма человека к невесомости.<sup>2</sup></p>	2
3.	<p><b>Адаптация систем крови, дыхания, кровообращения, метаболизма, пищеварительной системы.<sup>1</sup></b> Адаптация систем дыхания, кровообращения, крови в условиях изменения газовой константы (гипоксемии, гипоксии, гипероксии) и влияний других факторов внутренней и внешней среды жизнедеятельности. Иммуниетет. Адаптация секреторной, моторной функций пищеварительной системы. Адаптация к повышенному, пониженному атмосферному давлению. Адаптация к условиям гипертермии, гипотермии. «Полярная болезнь».<sup>2</sup></p>	2
4.	<p><b>Адаптация к психогенным факторам.<sup>1</sup></b> Особенности адаптации к психогенным факторам у людей с различными типами высшей нервной деятельности. Адаптация к дефициту информации. Экологический и санитарно-гигиенический аспект. Адаптация к избытку информации. Адаптация различных сенсорных систем человека. Антропогенные факторы внешней среды. Механизмы закаливания. Адаптация к боли, к протезам. Роль позитивных эмоций. Особенности социальной, психологической адаптации человека.<sup>2</sup></p>	2

5.	<b>Напряжение адаптационных механизмов. Управление адаптацией и здоровьем человека (часть 1).</b> <sup>1</sup> Стресс (Селье) как состояние напряжения адаптационных механизмов. Стадии развития стресса. Роль гипоталамо-гипофизарно-кортикальной эндокринной системы и симпатической нервной системы в реализации стресса. Адаптивное изменение обмена веществ в организме человека при стрессе. Острый и хронический стресс. Деадаптация. Стрессогенные факторы. Стрессоустойчивость организма, гендерные особенности. <sup>2</sup>	2
6.	<b>Напряжение адаптационных механизмов. Управление адаптацией и здоровьем человека (часть 2).</b> <sup>1</sup> Управление адаптацией и здоровьем человека. Иерархия структур управления. Факторы повышения резистентности организма человека. Социальная и физиологическая, санитарно-гигиеническая обусловленность здоровья. Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни. <sup>2</sup>	2
	Итого	12

<sup>1</sup> - тема

<sup>2</sup> - сущностное содержание

Рассмотрено на заседании кафедры нормальной физиологии «25» мая 2023 г., протокол № 9а

Заведующий кафедрой



С.В. Клаучек