

**Тематический план занятий лекционного типа  
по дисциплине «Общие закономерности адаптации человека»  
для обучающихся 2023 года поступления  
по образовательной программе  
06.03.01 Биология, (бакалавриат),  
форма обучения очная  
2024- 2025 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1	<p>Системный принцип организации физиологических функций. Адаптация человека как сложный социально-биологический процесс<sup>1</sup>. Предмет и содержание дисциплины «Общие закономерности адаптации человека». Системогенез и закон саморегуляции физиологических функций. Принципы взаимодействия функциональных систем в целом организме. Принцип иерархии и мультипараметрического взаимодействия функциональных систем. Принцип последовательного взаимодействия функциональных систем. Принцип системного квантования процессов жизнедеятельности. Социальные факторы развития адаптации на разных этапах онтогенеза. Понятие возрастной нормы. Понятия о биологической и физиологической адаптации. Адаптация как сложный социально-биологический процесс. Механизмы индивидуальной адаптации человека<sup>1</sup>. Этапы фенотипических адаптивных реакций. Роль пола, возраста, типа нервной системы, состояния здоровья, физической тренированности и эмоциональной устойчивости в индивидуальной адаптации человека. Психофизиологический генез формирования вредных привычек у человека<sup>2</sup></p>	2
2	<p>Стрессогенные факторы. Адаптация к стрессу<sup>1</sup>. Понятие стресса (Селье). Стресс как напряжение адаптационных механизмов. Стадии стресса. Деадаптация. Стрессогенные факторы. Адаптация к стрессу в разные возрастные периоды. Гендерные особенности стрессоустойчивости. Основы психосексуальной адаптации. Психосоциальная адаптация<sup>2</sup></p>	2
3	<p>Адаптация организма человека к разным режимам двигательной активности<sup>1</sup>. Состояние здоровья и комплекс показателей физического развития. Морфофизиологические особенности скелетной мускулатуры человека. Скелет и мышечная система в возрастном аспекте. Виды и режимы мышечных сокращений. Метаболизм и энергетика мышечной ткани. Тонус и эластичность мышц. Морфофизиологические особенности гладкомышечной ткани. Влияние гимнастических упражнений на физическое развитие. Дозирование физических нагрузок. Группы здоровья. Адаптация к гиперкинезии. Адаптация к утомлению. Адаптация к условиям гиподинамии. Адаптация к невесомости<sup>2</sup></p>	2
4	<p>Адаптация системы дыхания.<sup>1</sup> Характеристика основных физиологических параметров системы дыхания. Понятие газовой константы организма. Дыхание в условиях кислородной недостаточности. Характеристика гипоксических состояний. Гипоксия как экологический фактор. Адаптация дыхательных показателей к условиям высокогорья<sup>1</sup>. Экологически</p>	2

	обусловленная адаптация к длительной экзогенной гипоксической гипоксии. Адаптация в условиях гипероксии. Дыхание при изменении температурной константы. Дыхание при физических и эмоциональных нагрузках <sup>2</sup>	
5	Адаптация крови <sup>1</sup> . Адаптация системы крови к условиям повышенной и пониженной физической активности. Адаптация системы крови к условиям гипоксии и гипероксии. Адаптация системы крови к условиям гипо- и гипертермии. Адаптация системы крови к условиям гравитационных перегрузок и невесомости. Адаптация сердечно-сосудистой системы <sup>1</sup> . Физиологические параметры работы сердца в условиях физиологического покоя. Адаптация электрической и механической активности сердца к изменению кислородного режима. Деятельность сердца в условиях гипертермии и гипотермии. Энергетика сокращения сердца. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам <sup>2</sup>	2
6	Управление адаптацией и здоровьем человека. <sup>1</sup> Антропогенные факторы. Классификация факторов адаптации. Уровень соматического здоровья. Проблемы физического здоровья и резистентности. Адаптация к дефициту информации. Аспекты акклиматизации человека. Оценка питания. Возрастная динамика формирования сексуальности. Межличностные отношения. Оценка образа жизни. Формирование психосексуальной адаптации. Роль режима труда-отдыха. Роль закаливания в оптимизации и сохранения здоровья. Программа оздоровления и профилактики. <sup>2</sup>	2
	Итого	12

<sup>1</sup> - тема

<sup>2</sup> - сущностное содержание

Рассмотрено на заседании кафедры нормальной физиологии 25.05.2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

подпись



С.В. Клаучек