

**Тематический план самостоятельной работы обучающегося
по дисциплине «Общие закономерности адаптации человека»
для обучающихся 2022 года поступления
по образовательной программе
06.03.01 Биология, (бакалавриат),
форма обучения очная
2023- 2024 учебный год**

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1	Стрессогенные факторы. Адаптация к стрессу ¹ . 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 ²	6
2	Адаптация системы дыхания. ¹ 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 ¹ . Экологически обусловленная адаптация к длительной экзогенной гипоксической гипоксии. Адаптация в условиях гипероксии. Дыхание при изменении температурной константы. Дыхание при физических и эмоциональных нагрузках ²	6
3	Адаптация крови ¹ . 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 ²	6
4	Адаптация сердечно-сосудистой системы ¹ . 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 ²	6
5	Роль гормонов в адаптации. Адаптация сенсорных систем ¹ . Роль гормонов в неспецифической адаптации организма. Роль симпатоадреналовой системы в неспецифической адаптации. Катехоламины. Регуляция секреции. Механизм действия. Роль гормонов коры надпочечников в неспецифической адаптации. Глюкокортикоиды и минералокортикоиды. Механизм действия. Регуляция секреции. Роль вазопрессина, соматотропного гормона и вагоинсулярной системы в развитии неспецифической адаптации ²	6
6	Управление адаптацией и здоровьем человека. ¹ Антропогенные факторы. Классификация факторов адаптации. Уровень соматического здоровья. Проблемы физического здоровья и	4

	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. ²	
	Итого	34

¹ - тема

² - сущностное содержание

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

Заведующий кафедрой

подпись



С.В. Клаучек