02. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности

# Теоретический вопрос

Виды адаптации. Цена адаптации

### **Адаптация человека как саморазвивающейся системы**

Человек – это сложная **саморазвивающаяся система**, способная адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Адаптация обеспечивает выживание, развитие и эффективное функционирование в различных контекстах: биологическом, психологическом, социальном и культурном.

### **Типы адаптации**

1. **Биологическая (физиологическая) адаптация**
   * Приспособление организма к изменениям окружающей среды (температура, влажность, уровень кислорода и т. д.).
   * Примеры: акклиматизация, развитие иммунитета, адаптация к физическим нагрузкам.
   * **Цена**: истощение ресурсов организма, возможные заболевания при чрезмерных нагрузках.
2. **Психологическая адаптация**
   * Приспособление психики к стрессам, травмам, новым условиям жизни.
   * Включает **когнитивную** (изменение мышления) и **эмоциональную** (регуляция чувств) адаптацию.
   * Примеры: coping-стратегии (совладание), формирование resilience (устойчивости).
   * **Цена**: психологические защиты могут искажать восприятие реальности, возможны неврозы.
3. **Социальная адаптация**
   * Вхождение в новые группы, усвоение норм, ролей и правил поведения.
   * Примеры: адаптация мигрантов, профессиональная социализация.
   * **Цена**: конформизм, потеря индивидуальности, стресс от давления общества.
4. **Профессиональная адаптация**
   * Освоение новых навыков, приспособление к требованиям работы.
   * Примеры: обучение, переквалификация.
   * **Цена**: профессиональное выгорание, необходимость постоянного обучения.
5. **Культурная адаптация (аккультурация)**
   * Приспособление к новой культуре, языку, традициям.
   * Примеры: мигранты, экспаты.
   * **Цена**: культурный шок, маргинализация, потеря связи с родной культурой.

### **Цена адаптации**

Адаптация – это не только развитие, но и **затраты**:

* **Энергетические** – организм и психика тратят ресурсы.
* **Временные** – требуется период привыкания.
* **Психологические** – стресс, тревога, фрустрация.
* **Социальные** – возможны конфликты, отторжение группы.

**Оптимальная адаптация** – это баланс между изменением себя и сохранением идентичности. Если цена слишком высока, возможны **дезадаптация** и кризисы.

### **Вывод**

Человек как саморазвивающаяся система постоянно адаптируется, но каждый тип адаптации имеет свою цену. Успешная адаптация требует гибкости, ресурсов и осознанного управления изменениями.

# Практическая работа

Пункты 1, 4, 5, 12, 13, 14, 20, 21, 22

## 1. Индекс массы тела

ИМТМассаРостРостмМассакгИМТ

## 4. Индекс мощности Шаповаловой

РостМасса

## 5. Индекс Руфье

## 12. Коэффициент выносливости

КВЧССПД

## 13. Индекс сердечно-сосудистой регуляции

ИССРАДдЧСС

## 14. Индекс Робинсона

ИРЧССАДс

## 20. Вегетативный индекс Кердо

ВИКАДдЧСС

## 21. Коэффициент Хильдебранта

ЧССЧД

## 22. Адаптационный потенциал

АПЧССАДсАДдВозРостАП