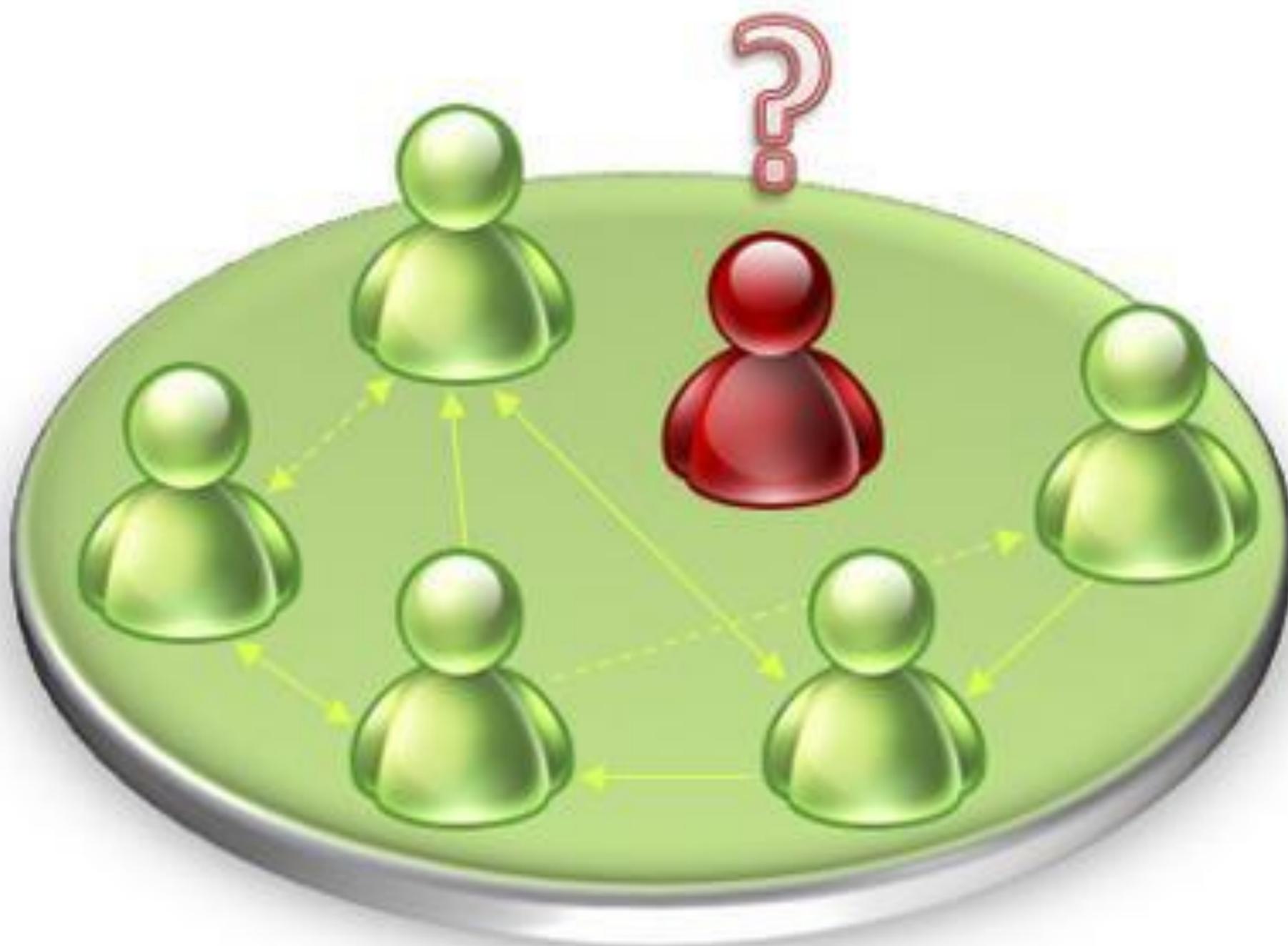
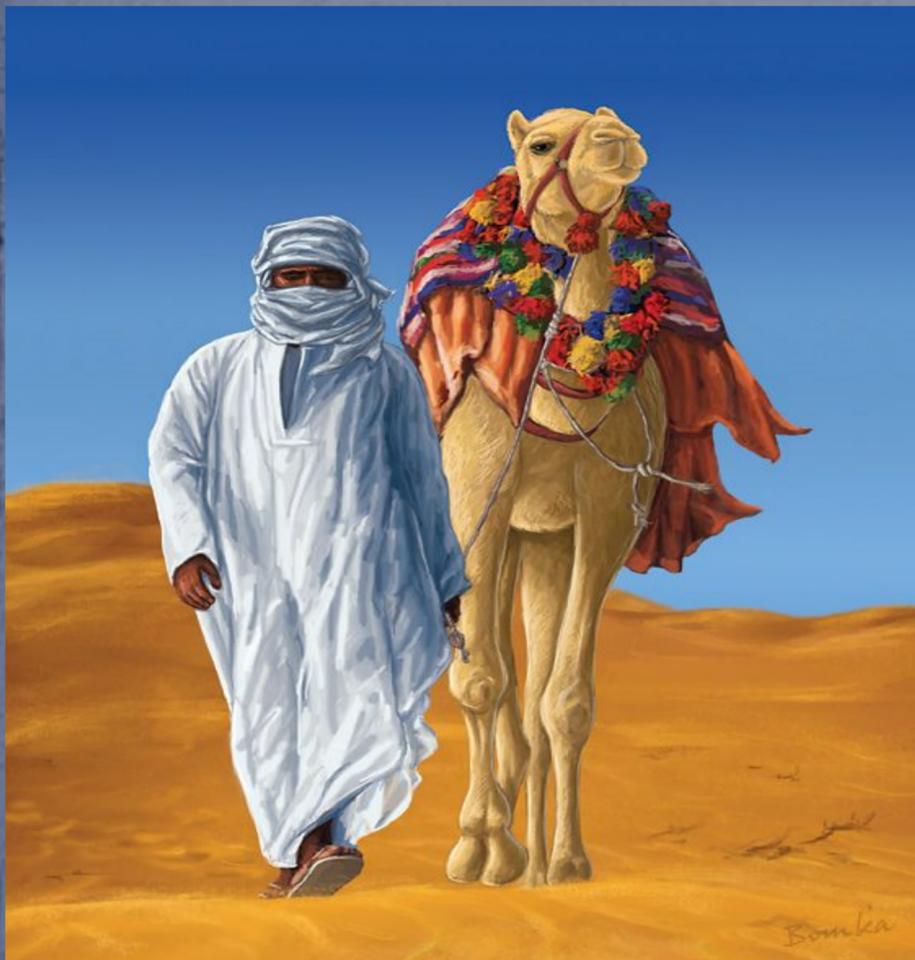


Адаптация человека



В понятие «адаптация» входят процессы, с помощью которых организм приспосабливается к окружающей среде



Что такое адаптация ?

Адаптация происходит от латинского слова *adaption* – приспособление

Адаптация – приспособление организма к условиям среды



Различают две формы адаптации: кратковременную и долговременную

Кратковременная адаптация

1) адаптация в организме всегда имеется некоторое количество резервных структурных элементов, например митохондрий, лизосом, рибосом;

2) работа клеток и тканей может осуществляться по типу дублирования;

3) имеется некоторое количество готовых веществ: гормонов, нуклеиновых кислот, белков, АТФ, ферментов, витаминов и др.; это так называемый структурный резерв адаптации, который может обеспечить немедленную реакцию

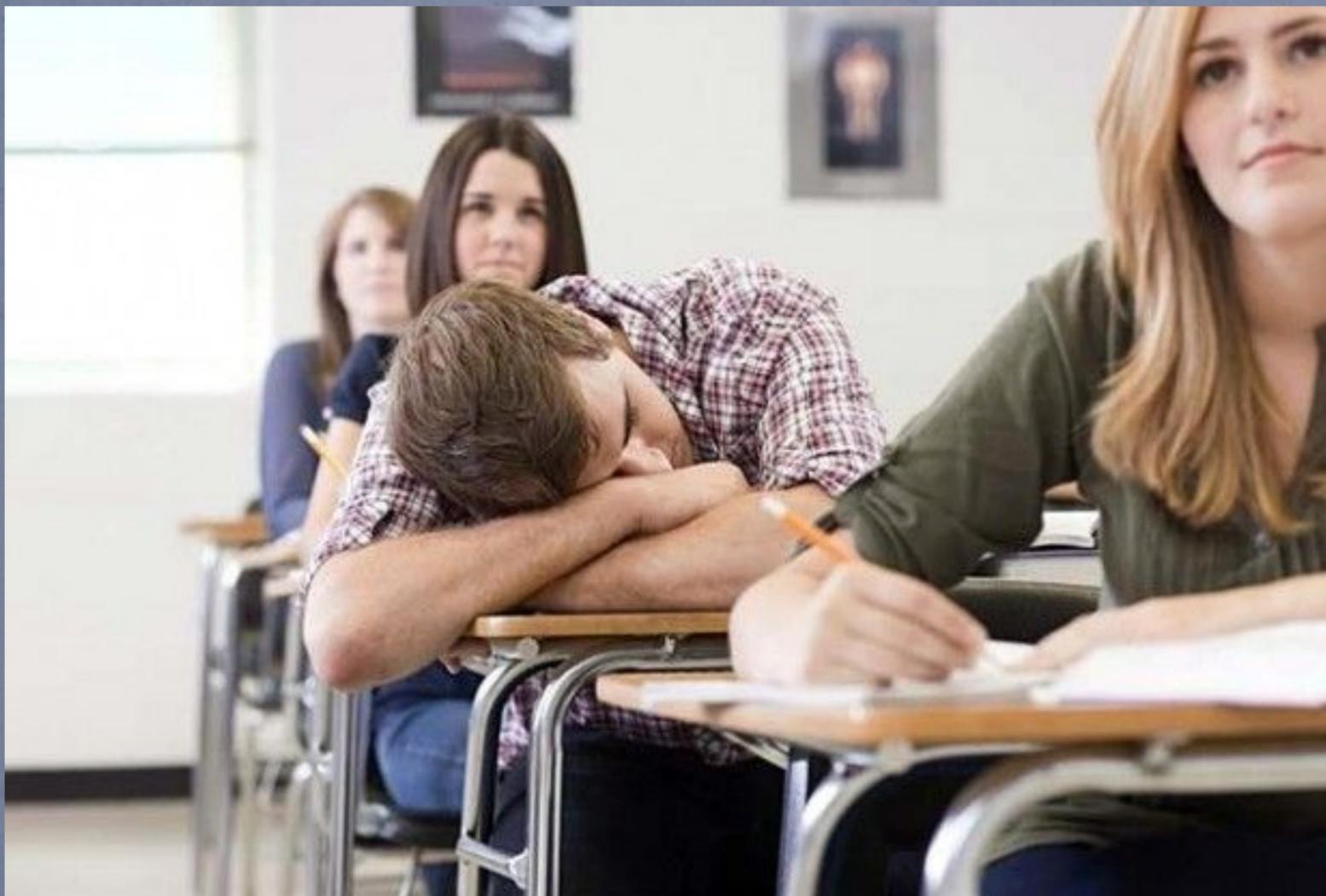
Долговременная адаптация зависит от этапа срочной адаптации, когда включились системы, реагирующие на данный раздражитель, но не обеспечили устойчивого состояния, или если раздражитель продолжает действовать.

Выделяет различные уровни адаптационных процессов

привыкание, (начальный процесс адаптации под влиянием кратковременного воздействия стрессора)



Среди людей можно выделить два крайних адаптивных типа: спринтер (характеризуется высокой устойчивостью к воздействию кратковременных экстремальных факторов и неспособностью переносить длительные нагрузки) и стайер (обратная тип)



Большое значение придается таким видам физической адаптации, как «акклимация» и «акклиматизация». Южанин, прожив определенное время на севере, адаптируется к нему и может жить там постоянно и, наоборот.



Человек может жить :

В городе



В селе



Социальная природа человека создала



Адаптация
человека к
окружающей
среде
посредством
дополнительных
механизмов

Спасибо за внимание

