

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА «Взрослый»

Выполнила Рагозина Е.

Студентка 1 курса магистратуры

Каф. Общей физиологии



Взрослость:



ранняя
(от 20 до 40 лет)

зрелая
(от 40 до 60 лет)



В 1965 г. В.В. Бунак предложил весь период онтогенеза делить на три стадии:

- Прогрессивную;
- **Стабильную;**
- Регрессивную.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ СКЕЛЕТ:

- Рост и развитие костей заканчиваются к 20–24 годам у мужчин и на 2–3 года раньше — у женщин.
- Окостенение позвонков завершается только к 21–23 годам.
- К 17-25 годам в результате замещения межпозвоночных дисков костной тканью позвоночник становится неподвижным в крестцовом отделе.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА:

- Количество крови у взрослого человека составляет в среднем 7% веса тела, у новорожденных – от 10 до 20 %, у грудных детей – с 9 до 12 %, у детей старше 6 лет – 7 %.
- На долю плазмы у взрослого приходится 55-60% общего объема крови, у новорожденных – менее 50 % вследствие большого объема эритроцитов.
- В плазме взрослого человека содержится 90-91 % воды, 6.6-8,2 % белков (4-4,5 % альбуминов; 2,8-3,1 % глобулинов и 0,1–0,4 % фибриногена); остальную часть плазмы составляют минеральные вещества, сахар, продукты обмена веществ и др.
- Количество эритроцитов в 1 мм³ крови составляет у мужчин 5-5,5 млн., у женщин 4-5,5 млн. Тогда как у новорожденных их количество доходит до 6 млн., затем происходит снижение до уровня взрослого человека.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА:

- У взрослого человека в 1 мм^3 крови содержится 6–8 тыс. лейкоцитов.
- У взрослых в 1 мм^3 крови содержится 200–400 тыс. тромбоцитов, у детей до 1 года – 160–330 тыс.; от 3 до 4 лет – 350–370 тыс.



ВОЗРАСТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ (В ММ РТ. СТ.)

Возраст	Систолическое давление	Диастолическое давление
1 — 10 дней	60-89	30-54
11 дней — 6 мес	70-109	40-74
7 мес — 2 года	70-129	40-79
13 — 14 лет	106	64
15 — 17 лет	116	67
18 — 20 лет	117	69
20 — 30 лет	120	72
70 лет	136	78



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ СЕРДЦЕ:

- Масса сердца у взрослого человека составляет 0,5 % от массы тела, т.е. 250–300 г у мужчин и около 200 г у женщин. А масса сердца у новорожденных составляет 0,8 % от массы тела.
- Частота сердечных сокращений с возрастом уменьшается: от 100 ударов в минуту у 2-летнего ребенка до 65-70 ударов у взрослого.

□ ПОЧКИ:

- К 22–25 годам почки достигают веса 270 г (0,45 % от массы тела).



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ ЛЕГКИЕ:

- Частота дыхания: 40-45 в минуту у новорожденного и в среднем 12-16 – у взрослого.
- У взрослого человека в состоянии относительного физиологического покоя легочная вентиляция составляет 6–8 л в 1 мин.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА:

- Мышцы ребенка в отличие от мышц взрослого человека бледнее, нежнее и эластичнее.
- За период от рождения и до окончания роста ребенка масса мускулатуры увеличивается в 35 раз.
- Мышцы человека зрелого возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30—35 лет.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА:

- За сутки у взрослого человека отделяется 1,2–2 л желудочного сока.
- Длина тонкой кишки у взрослого человека – 5–6 м. Внутренняя оболочка тонкой кишки слизистая и имеет множество выростов, или ворсинок (около 4 млн. у взрослого человека).
- Длина толстой кишки – 1,5–2 м.
- У взрослых кишечник относительно короче, чем у детей: длина кишечника у взрослого человека превышает длину его тела в 4–5 раз, у грудного ребенка – в 6 раз.
- Печень у детей относительно больше, чем у взрослых.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ НЕРВНАЯ СИСТЕМА:

- У взрослого человека спинной мозг около 45 см.
- Масса больших полушарий составляет около 80% массы головного мозга.
- Общая поверхность полушарий коры у взрослого человека – 1700–2000 см².
- Весь мозг не превышает у взрослого человека 2–3 % от массы тела.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ СЛУХОВАЯ СИСТЕМА:

- Наружный слуховой проход у взрослого человека имеет длину 2,5 см, емкость – 1 см³.
- Верхний звуковой порог у взрослого человека составляет 20 000 Гц; самый низкий – 12–24 Гц. Дети имеют более высокую верхнюю границу слуха – 22 000 Гц; у пожилых людей она ниже – около 15 000 Гц.
- У взрослого человека порог слышимости составляет 10–12 дБ, у детей 6–9 лет он равен 17– 24 дБ, у детей 10–12 лет – 14–19 дБ. Наибольшая острота слуха достигается к 14–19 годам.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Эрик Эриксон (Erikson E.H., 1964):

В психологии взрослых людей он выделил три основные стадии:

- ❖ ранней (25-35 лет),
- ❖ средней (35-45 лет),
- ❖ поздней (45-60 лет) зрелости.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ


- Ранняя зрелость (25-35 лет) — главным психологическим моментом этого возраста является установление интимности и близких личных связей с другим человеком. Если человек терпит неудачу в интимном общении, то у него может сформироваться и нарастать чувство изоляции от людей с ощущением, что он может во всем полагаться только на себя самого.
- Средняя зрелость (35-45лет) — этот период является периодом своеобразной переоценки личностных целей и притязаний и часто сопровождается внезапным ощущением и осознанием того, что уже прожито полжизни— "кризис середины жизни"



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ КОГНИТИВНАЯ СФЕРА

Развитие памяти.

- Наибольшие изменения в кратковременной вербальной (словесной) памяти характерны для зрительной и слуховой модальности.
 - В развитии вербальной кратковременной памяти на слух выявлено два периода: наиболее высокие показатели развития приходятся на возраст от 18 до 30 лет и низкие с тенденцией все большего снижения — на возраст 31-40 лет.
 - Вербальная кратковременная зрительная память на запечатление слогов и слов имеет ту же тенденцию.
 - В свою очередь, образная память подвергается с возрастом наименьшим изменениям, а вербальное запечатление долговременной памяти отличается большим постоянством в возрасте от 18 до 35 лет и снижением уровня своего развития в период от 36 до 40 лет.
- 

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ КОГНИТИВНАЯ СФЕРА

Развитие мышления.

- Практическое мышление имеет самые высокие показатели развития (оптимумы) в возрасте 31-32 и 34-35 лет.
- Оптимумы в развитии теоретического мышления приходятся на возраст 20, 23, 25 и 32 года.
- Оптимумы в развитии образного мышления обнаружены в возрасте 20, 23, 25, 32, 35 и 39 лет.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ КОГНИТИВНАЯ СФЕРА

Развитие речи.

- Изменение качественных параметров речи, преобразование самой структуры речи, изменяется ее лексический и грамматический состав.
- Снижение уровня невербальных функций интеллекта (связанных с восприятием, оценкой и оперированием образами, например, геометрическими фигурами).
- Прогрессирующее развитие вербальных функций интеллекта (связанных с оперированием словами, в том числе возможность получения и анализ речевой информации, понимание смысла слов и др.).



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ КОГНИТИВНАЯ СФЕРА


Развитие внимания.

- Наибольшим возрастным изменениям подвергаются объем, переключаемость и избирательность внимания.
- Устойчивость и концентрация внимания существенно не изменяются.
- Величины уровневых показателей развития объема, переключения и избирательности внимания у взрослых нарастают постепенно в пределах возраста от **18 до 33 лет. После 34 лет** происходит снижение показателей уровня развития свойств внимания. Причем наиболее высокие показатели уровня развития объема, переключения и избирательности приходятся на возраст **27–33 года**.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

□ МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА

- С возрастом импульсивность поведения человека начинает уменьшаться вне зависимости от нормативных или ненормативных событий, а осознание внешних и внутренних обстоятельств — усиливаться.
 - Молодой человек, вступающий во взрослую жизнь, стоит перед необходимостью выбора и решения многих проблем, среди которых наиболее важными являются брак, рождение детей и выбор профессионального пути.
 - К 30 годам на смену романтически окрашенным ценностям приходят более практичные. На первый план выступают внешние факторы мотивации труда в виде заработной платы и материального поощрения.
 - Для людей, перешагнувших порог 30-летия, важной ценностной ориентацией становится семья.
- 

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка), 2002.
- О.Н. Московченко, Л.Д. Ченцова. Возрастная физиология и психофизиология. Конспект лекций, 2008.
- М.В. Савчин, Л.П. Василенко. Возрастная психология, 2006.
- О.В. Скрипченко, Л.В. Долинская, З.В. Огородничук. Возрастная и педагогическая психология, 2001.
- «Возраст». Сайт Medical-Enc.ru. URL: <http://www.medical-enc.ru/3/vozrast.shtml> (дата обращения 02.12.2016).
- «Возрастные особенности в зрелом возрасте». Сайт ФизкультУРА. URL: http://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/15 (дата обращения 02.12.2016).
- «Развитие психофизиологических функций и ощущений». Сайт База Рефератов. URL: <http://bazarefer.ru/1x2e76.html> (дата обращения 07.12.2016).
- «Психодиагностика развития взрослого человека». Сайт ИнтеВики. URL: http://wiki.iteach.ru/images/d/d6/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F_%D0%B2%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0.pdf (дата обращения 07.12.2016)

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

