

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ ПЕРІОДІВ ЖИТТЯ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ

Вікові особливості дорослої людини є важливою складовою у вивченні фізіології, психології та соціальної адаптації на різних етапах життя. Дорослий вік охоплює тривалий період, протягом якого відбуваються суттєві зміни в організмі, що впливають на працездатність, емоційну стабільність, поведінку, спосіб життя та соціальні ролі. Кожен із періодів – ранній, середній та пізній дорослий вік – має свої характерні особливості, пов'язані з рівнем фізичного розвитку, когнітивними можливостями, психоемоційним станом та адаптацією до змін, що виникають з віком. Усвідомлення цих особливостей має важливе значення як для фахівців різних галузей (медицини, педагогіки, спорту, соціології), так і для самих людей, оскільки сприяє кращому розумінню власного розвитку, підтриманню активного способу життя і збереженню високої якості життя на кожному віковому етапі.

Відповідно до вікової класифікації, дорослих людей виділяють 4 періоди – зрілий, похилий, старший вік і довгожителі. В свою чергу, зрілий вік поділяється на два періоди: перший зрілий вік (чоловіки 22-35 років, жінки в 21-35 років) і другий зрілий вік (чоловіки 36-60 років, жінки в 36-55 років). До похилого віку відносять людей у віці 61-74 роки (чоловіки) і 56-74 (жінки), до старшого віку 75-90-річних; до довгожителів – старших 90 років.

Кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі людини. Перший період зрілого віку відзначається найвищими значеннями фізичної працездатності і підготовленості, оптимальною адаптацією до негативних впливів зовнішнього середовища та найменшою захворюваністю. Проте починаючи з 30 років, відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності. Наприклад, ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності від 30 до 39 років становлять 85-90%, від 40 до 49 років – 75-80%, від 50 до 59 років – 65-70%, а від 60 до 69 років – 55-60% в порівнянні з рівнем 20-29-річних. Максимальний рівень сили (23-25 років у жінок і 26-30 років у чоловіків), а також перші ознаки зниження, виявляються вже в першому періоді зрілого віку, проте різке зменшення зафіксовано після 50 років. Витривалість стабілізується до 25-29 років, а після 30 і до 50 років відбувається її різкий спад. Швидкість знижується в період 22-50 років, реакція координаційних рухів погіршується у 30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, у жінок – після 25 років. Причини порушення фізичних можливостей обумовлені внутрішніми і зовнішніми факторами. Так, зниження сили обумовлено зменшенням активної маси, а

також вмісту води, кальцію і калію в м'язовій тканині, що призводить до еластичності м'язів. Погіршення витривалості пов'язане з порушенням функції киснево-транспортної системи, падіння швидкості – зі зниженням м'язової сили, функцій енергозабезпечуючих систем, порушенням координації в центральній нервовій системі. Координація та реакція знижується в зв'язку з погіршенням рухливості нервових процесів. Погіршення гнучкості пов'язане зі змінами в опорно-руховому апараті. Погіршення фізичного стану в 30-50 років має зворотний, функціональний характер. Під дією фізичних вправ вдається в повному об'ємі відновити фізичну працездатність і фізичну підготовленість. Цікаві результати спостерігаються навіть серед людей, вік яких перевищують 50 років і відзначаються тривалим заняттям фізичними вправами. У них спостерігаються рухові досягнення, аналогічні тим, які характерні для осіб у віці 30 років. Матеріали свідчать, що помірна фізична активність може впливати на процеси старіння, сповільнюючи їх темп на 10-20 років. Це особливо відзначається у людей з високим рівнем фізичного стану. Біологічний вік визначається станом органів та систем організму. У випадку високого рівня фізичного стану біологічний вік може бути на 10-20 років молодший, ніж паспортний. Навпаки, у людей із низьким рівнем фізичного стану біологічний вік виявляється значно старшим, ніж його паспортний еквівалент. У зрілому віці зміни показників фізичної працездатності і підготовленості можуть бути зворотними. Однак, в похилому віці зниження функціональних і фізичних можливостей пов'язане з органічними і незворотними змінами в організмі. Ці зміни відбуваються в нервовій, ендокринній, серцево-судинній, дихальній системах та опорно-руховому апараті.

Таким чином, вікові особливості дорослої людини тісно пов'язані з функціональними змінами в організмі, що поступово відбуваються впродовж життя. Найвищий рівень фізичної працездатності та адаптивних можливостей спостерігається у першому періоді зрілого віку, після чого відзначається поступове зниження ключових фізичних показників – сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Ці зміни є наслідком як фізіологічних процесів старіння, так і зовнішніх чинників, таких як спосіб життя, рівень фізичної активності та загальний стан здоров'я. Водночас дослідження підтверджують, що зниження фізичних можливостей у віці до 50 років має переважно функціональний характер і може бути скориговане за допомогою регулярної фізичної активності. Таким чином, фізична активність відіграє ключову роль у збереженні фізичного здоров'я та працездатності дорослого населення на всіх етапах життєвого шляху.