

**Никитина Елена Викторовна**

аспирант

ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет»

п. Электроизолятор, Московская область

**УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются особенности развития личности в зрелом возрасте. По мнению автора, с возрастом человек становится более психологически устойчив, поскольку обладает достаточно стабильной самооценкой, хорошо знает себя и собственные возможности.*

***Ключевые слова:** зрелость, физическое развитие, возрастные особенности.*

Зрелость – самый длительный для большинства людей период жизни. В возрастном интервале 30–60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. После 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано также с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости. Современные данные геронтологии свидетельствуют о том, что инволюционный период развития человека начинается в 30–35 лет, когда осуществляется переход от первого зрелого возраста во второй. Этот период, как плато, разделяет эволюционные и инволюционные периоды развития. 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» (Джекс, 1965). Кризис середины жизни – это нормативное, связанное с

возрастным развитием событие; это то время, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь. Одни могут быть удовлетворены ею, считая, что они достигли пика возможностей. Для других анализ прожитых лет может стать болезненным процессом [2]. По словам А.А. Реана, с возрастом человек становится более психологически устойчив, поскольку обладает достаточно стабильной самооценкой, хорошо знает себя и собственные возможности, пережил кризисы и трудности предыдущих возрастов. Чувствуя свое преимущество, он стремится поддерживать окружающих, заботиться о помощи более слабым и зависимым. Ему важно ощущать нужность для других, иметь возможность влиять на окружающий мир. Вместе с тем люди с богатым жизненным опытом философски относятся к жизни, принимая ее такой, какая она есть. Они проявляют большую терпимость к человеческим слабостям и недостаткам, способны прощать себе и другим неудачи и ошибки [4].

Скорость двигательных реакций (время обведения фигур, скорость ходьбы) у 18–19-летних превышает это время у старшей группы. Однако точность ходьбы (степень отклонения от прямой в градусах) у более старших вдвое выше при открытых глазах, а при закрытых глазах – в 5 раз. При обведении фигур точность движения старших оказалась также более высокой; показательно и различное действие вестибулярной нагрузки (после вращения): старшие (30–35 лет) сохраняют превосходство в точности движения, а младшие – в скорости [1]. Период ранней взрослости (21–25 лет) в психомоторном отношении имеет ряд преимуществ перед поздней юностью в фоновом (обычном) состоянии. Но и позднее (в 30–35 лет), когда отмечается снижение уровня ряда психомоторных функций в фоновом состоянии, обнаружена большая устойчивость (сравнительно с периодами юности и ранней взрослости) психомоторных функций в условиях повышенных нагрузок.

В. Шевчук обнаружил, что у взрослых людей постепенно снижается уровень элементарных зрительных функций, но одновременно повышается уровень и общая культура наблюдения, с помощью которого и регулируется процесс деятельности.

Д. Векслер показал, что пики некоторых вербальных функций достигают максимума в 40 лет; другие функции понижаются после 30 лет (функции невербального интеллекта). Более высокие показатели обнаруживаются в диапазоне 25–34 лет, а не в юности (18–19 лет.), что расходится с мнением многих авторов о юношеском оптимуме функционального развития интеллекта. Некоторые современные зарубежные исследователи (Д.Б. Бромлей, Н. Доппельт и С. Валидж) подтверждают выводы Д. Векслера и указывают, что лексические функции и осведомлённость непрерывно возрастают после 25 лет, а невербальные функции начинают снижаться с этого момента, достигая низкого уровня в 40 лет. В период развития организма от рождения до взрослого состояния возможности функциональных систем увеличиваются и достигают пиковых значений в 20–25 лет. Период с 25 до 35 лет характеризуется наиболее стабильным состоянием возможностей различных функций организма. Но после 35 лет происходит неуклонное снижение возможностей организма и к 60–65 годам такие физиологические качества, как работоспособность, максимальные возможности кровообращения и дыхания уменьшаются до 70 и даже до 50% тех значений, которые были у того же человека в 25–35 лет, даже если он оставался все время здоровым. Существует неоспоримая связь между темпом старения, продолжительностью жизни и интенсивностью обменных процессов. Доказана основополагающая роль занятий физическими упражнениями и связанной с ними интенсификации энергетического метаболизма в средней продолжительности жизни организма. Уровень жизнедеятельности организма в ходе возрастного развития, продолжительность жизни зависят от двух противоположных явлений: с одной стороны – угасание, нарушений обмена и функций, с другой – включения адаптационных механизмов, закрепленных в эволюции (адаптационная регуляторная теория старения). В настоящее время большинство специалистов считают, что адекватная функциональная нагрузка для органов и систем стареющего организма путем занятий физической культурой, спортом, туризмом не только препятствует процессам преждевременной старости, но и приводит к структурному совершенствованию тканей и органов. Физическая активность – важнейшая предпосылка сохранения

функциональной способности стареющего организма. Вместе с тем лицам этого возраста необходимо при занятиях физическими упражнениями учитывать возрастные изменения (снижение функциональных возможностей резервов функций, понижение реактивности, эластичности и прочности опорно-двигательного аппарата, ослабление восстановительных процессов и пр.). На этом этапе онтогенеза следует исключить из программы занятий упражнения скоростного и скоростно-силового характера. В это же время в содержание занятий следует вводить упражнения аэробного характера: лыжные гонки, плавание, бег, езда на велосипеде, ходьба и т. д. [6]. Для людей первого периода зрелого возраста задачами физического воспитания являются дальнейшее повышение уровня физической культуры, углубление знаний о физической тренировке, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как спортивной, так и оздоровительной направленностью. Людям второго периода зрелого возраста необходимо формировать мотивации постоянных и систематических занятий физическими упражнениями, занятий различными видами спорта, обязательно закаливания, восстановительных и психорегулирующих мероприятий. При этом интенсивность тренировочных нагрузок должна быть невысокой. Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью для лиц первого периода 2 часа, второго – 1,5 часа с дополнительным занятием оздоровительного или рекреационного характера. Зарядка выполняется ежедневно. В здоровый образ жизни следует включать выполнение приемов восстановления умственной и физической работоспособности: аутогенной тренировки, водных процедур, сауны, массажа, самомассажа и тому подобное [5].

Зрелость считается порой полного расцвета личности, когда человек может реализовать весь свой потенциал, добиться наибольших успехов во всех сферах жизни. Это время исполнения своего человеческого предназначения – как в профессиональной или общественной деятельности, так и в плане преемственности поколений.

### ***Список литературы***

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2009. – 672 с.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 2011. – 380 с.
3. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А.В. Петровского. – М.: Академия, 2006.
4. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2013. – 512 с.
5. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учеб. пособие – М., 2013. – 256 с.
6. Колесников В.Н. Лекции по психологии индивидуальности. – М.: Институт психологии, 2014. – 224 с.
7. Физическая культура в зрелом возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5898456/page:6/> (дата обращения: 02.09.2016).