



ВОЗРАСТНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОНТОГЕНЕЗА ЧЕЛОВЕКА

Статья: Салижанова Рухиона

Введение

Онтогенез человека — это процесс индивидуального развития организма от момента зачатия до конца жизни. В течение жизни человека происходят значительные возрастные физиологические изменения, которые отражаются на функциях всех систем организма. Эти изменения являются результатом генетических программ, а также воздействия факторов внешней среды.

Этапы онтогенеза и характерные физиологические изменения:

Эмбриональный и плодный периоды (до рождения):

- - Формирование основных органов и систем.
- - Быстрый рост и клеточная дифференцировка.
- - Установление основных рефлексов.

Период новорожденности (0–1 месяц):

- - Незрелость большинства физиологических систем.
- - Интенсивная адаптация к внеутробной жизни (дыхание, терморегуляция).
- - Нестабильность температуры тела и дыхания.

Грудной возраст (1 месяц – 1 год):

- - Быстрый рост тела.
- - Созревание пищеварительной, дыхательной и нервной систем.
- - Развитие двигательных и сенсорных функций.

Раннее детство (1–3 года):

- - Улучшение координации движений.
- - Активное развитие речи.
- - Усиление познавательной активности.



Дошкольный возраст (3–6 лет):

- - Укрепление иммунной системы.
- - Развитие эмоциональной сферы.
- - Совершенствование двигательных навыков.

Младший школьный возраст (7–11 лет):

- - Стабилизация физиологических процессов.
- - Развитие логического мышления.
- - Увеличение выносливости и силы.

Подростковый период (12–18 лет):

- - Пубертатные изменения (половое созревание).
- - Интенсивный рост тела.
- - Гормональные перестройки, нестабильность эмоций.

Молодой возраст (18–35 лет):

- - Завершение роста и развития.
- - Максимальная физическая и умственная работоспособность.
- - Стабильность физиологических функций.

Средний возраст (35–60 лет):

- - Начало постепенного снижения функций органов и систем.
- - Снижение обмена веществ.
- - Появление первых признаков старения.

Пожилой и старческий возраст (60 лет и старше):

- - Значительное уменьшение адаптационных возможностей.
- - Ослабление иммунной системы.
- - Нарушения в работе сердечно-сосудистой, нервной и других

систем.

Заключение

Возрастные физиологические изменения являются естественной частью онтогенеза человека. Понимание этих процессов важно для поддержания



здоровья, профилактики возрастных заболеваний и обеспечения высокого качества жизни на всех этапах развития.