

## План:

1. Понятие биологического возраста.
2. Основные критерии биологического возраста.
3. Биологический возраст мужчин и женщин.
4. Хронологический и биологический возраст.
5. Как определить свой биологический возраст.
6. Управление биологическим возрастом человека.
7. Заключение.

## **1.Понятие биологического возраста.**

**Биологический возраст или возраст развития — понятие, отражающее степень морфологического и физиологического развития организма. Понятие биологического возраста возникло в результате осознания неравномерности развития, зрелости и старения.**

**Возраст - продолжительность периода от момента рождения до настоящего или любого другого момента времени.**

Биологический возраст может опережать либо отставать от хронологического возраста.

Термин "биологический возраст" появился в 30-40-е годы XXв. в трудах российских ученых В. Г. Штефко, Д. Г. Рохлина и др.

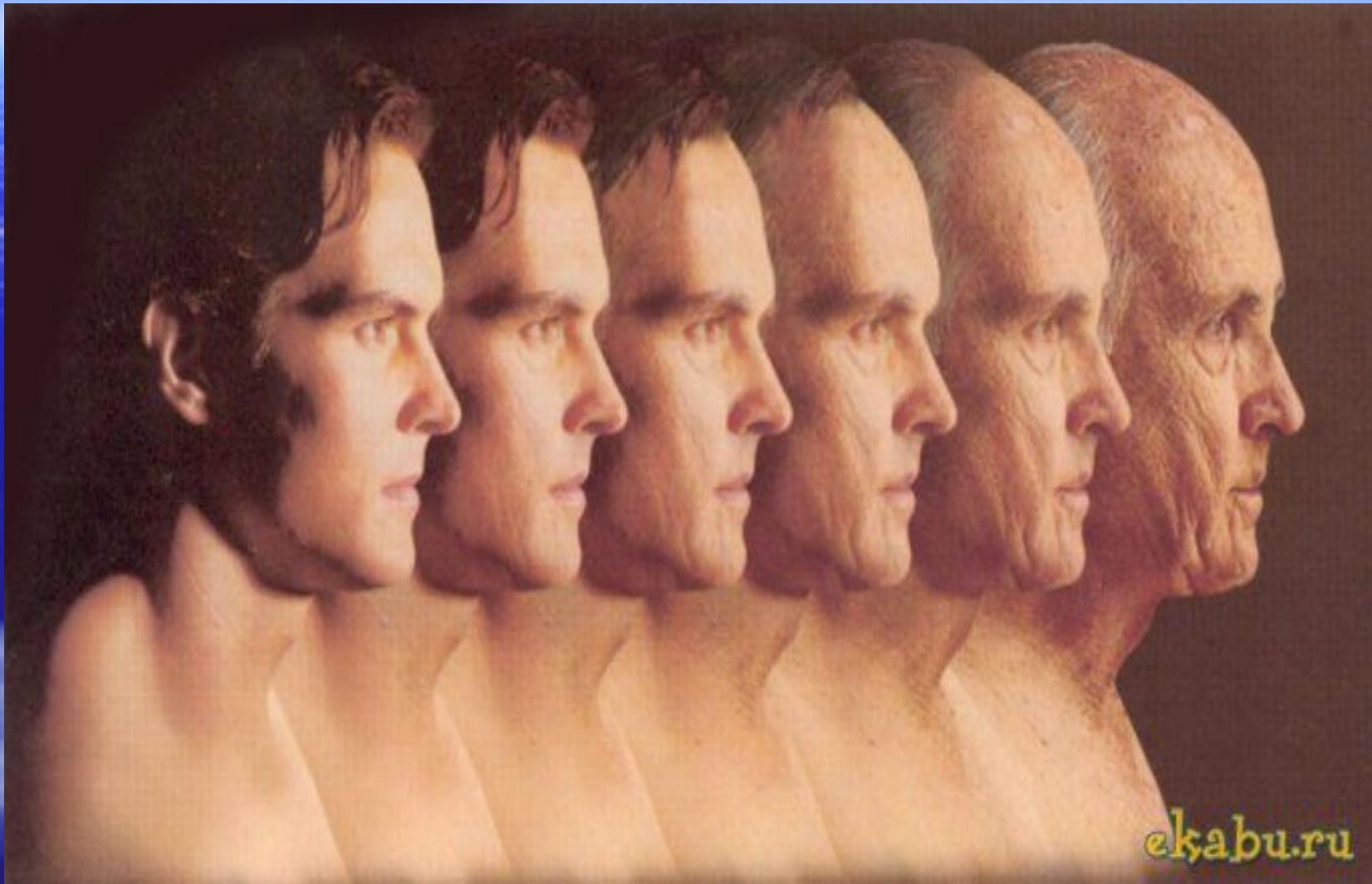
## 2. Основные критерии биологического возраста.

Основными критериями биологического возраста считаются:

- 1) зрелость, оцениваемая по степени развития вторичных половых признаков;
- 2) скелетная зрелость (порядок и сроки окостенения скелета);
- 3) зубная зрелость (сроки прорезывания молочных и постоянных зубов, стертость зубов);
- 4) показатели зрелости отдельных физиологических систем организма на основании возрастных изменений микроструктур различных органов;
- 5) морфологическая и психологическая зрелость.

### 3. Биологический возраст мужчин и женщин.

По биологическим процессам, как считают геронтологи, женщины стареют медленнее и живут дольше на 6-8 лет. Большая жизнеспособность женщин сохраняется на протяжении всей жизни. Для женщин социальными факторами долголетия являются удовлетворенность сексуальной жизнью, наличие семьи и детей. Для мужчин - удовлетворенность карьерой.



ekabu.ru

У мужчин увядание менее отчетливо и растягивается на больший срок, но оно равномерно подводит к постарению всего организма. Поэтому мужчины дольше сохраняют свой репродуктивный потенциал и имеют более молодой вид. Однако это сохранение сексуальной способности не распространяется на истинную жизнеспособность организма: у них сильнее выражены склеротические процессы, более высокий биологический возраст, а общие жизненные шансы ниже, чем у женщин аналогичного хронологического возраста. Длительность жизни мужчин меньше, чем у женщин.

## 4.Хронологический и биологический возраст.





**"Биологический возраст" человека отличается от "паспортного" (хронологического) возраста. Его называют также возрастом развития.**

**Он отражает темп индивидуального роста, развития, созревания и старения организма.**

Среди сверстников по хронологическому возрасту обычно существуют значительные различия по темпам возрастных изменений. Расхождения между хронологическим и биологическим возрастом, позволяющие оценить интенсивность старения и функциональные возможности индивида, неоднозначны в разные фазы процесса старения. Самые высокие скорости возрастных сдвигов отмечаются у долгожителей, в более молодых группах они незначительны.

Биологический возраст, помимо наследственности, в большой степени зависит от условий среды и образа жизни. Поэтому во второй половине жизни люди одного хронологического возраста могут особенно сильно различаться по биологическому возрасту. Моложе своего возраста обычно оказываются те из них, у которых благоприятный повседневный образ жизни сочетается с положительной наследственностью.

Иногда же человек имеет прекрасный внешний вид, зато основные функции его организма находятся в очень плохом состоянии, тогда можно говорить, что его биологический возраст выше календарного. При хронических заболеваниях признаки преждевременного старения могут проявиться очень рано.

## **5. Как определить свой биологический возраст.**

**Необходимость определения биологического возраста обусловлена по крайней мере двумя причинами:**

- 1. Первые два метода (по паспорту и по внешнему виду) определения возраста не дают ответ о фактическом возрасте человека.**
- 2. Сами люди заинтересованы в том, чтобы знать свой истинный возраст не в результате вычисления от даты рождения до текущего момента, а в результате оценки всего жизненного потенциала на основе тестов и медицинского обследования.**



Специалисты утверждают, что средняя продолжительность жизни человека - 90 лет. И каждый день советуют все новые достижения цивилизации, чтобы этот возраст продлить. Так почему же одни в 50 выглядят, а что еще лучше - чувствуют себя на 30, а другие уже в 25 ощущают себя дряхлыми старичками?

Специалисты-геронтологи советуют обратить особое внимание на здоровье, если разница между внутренним и должным биологическим возрастом составляет пять лет. Это означает, что происходит ускоренное старение организма. Однако очевидный минус блиц-тестов: невозможно оценить состояние внутренних органов. А между тем мы стары на столько, на сколько наша самая старая часть. Интернет предлагает нам множество тестов. Я предлагаю испытать на себе один из них.

Один из самых показательных тестов называется «статическая балансировка». Для этого нужно закрыть глаза (важно!), встать ровно и поднять правую ногу примерно на 10 сантиметров. Чем дольше вы простояте в этой позе, тем лучше. Считается, что с 12-летнего до 80-летнего возраста происходит почти стопроцентное снижение результата. Этот тест считается чуть ли не самым важным и показывает нервно-психо-эмоциональную устойчивость.

**С помощью таких экспресс-тестов свой биологический возраст можно определить весьма и весьма условно. Существует несколько профессиональных тестов. И каждый из них заложен в сложную компьютерную программу. То есть точно узнать свой возраст вам помогут только специалисты.**



**КСТАТИ!!**

**Самые «молодые» - бедные интеллигенты.**



## **6. Управление биологическим возрастом человека.**

Понятие «биологический возраст» в идее достижения долголетия играет важную, мобилизующую роль.

Он может иметь три состояния:

1. Соответствие статистическому возрасту (сколько лет по паспорту, такой же и биологический возраст). Это неплохой вариант, но и не хороший.

2. Биологический возраст больше статистического (человеку фактически по состоянию его организма лет больше, чем по паспорту). Плохой вариант.

3. Биологический возраст меньше статистического, (человеку фактически, по состоянию его жизненного потенциала, меньше лет, чем по паспорту). Чем биологический возраст меньше статистического, тем лучше.

**Все составляющие здорового образа жизни влияют на биологический возраст. Уменьшение его, стабилизация или замедление это замедление старения. Важно знать вклад отдельных факторов в этот процесс. Наиболее решающим, по-видимому, является психологический фактор — желание тратить на это силы, время и средства.**

**Не просто заставлять себя регулярно и скрупулёзно выполнять все необходимые тесты**

## 7. Заключение

Биологический возраст — фундаментальная характеристика индивидуальных темпов развития. Он отражает уровень морфофункционального созревания организма на фоне популяционного стандарта. По этому критерию индивид может соответствовать популяционной норме своего хронологического (паспортного) возраста, опережать его в той или иной степени или, напротив, отставать.

## **Литература:**

- "Энциклопедия долгожительства", Конев В.С., 2003 г., СПб.: Издательский Дом «Нева».
- Тегако Л. Антропология: Учеб. пособ./Л. Тегако, Е. Клементинский. — М.: Новое знание, 2004.
- Хрисанфова Е. И., Перевозчиков И. В. Антропология: Учебник. — 3-е изд. — М.: Изд-во МГУ: Изд-во «Высш. школа», 2002.
- Павловский О.М. Биологический возраст человека. М: изд-во МГУ, 1987.
- Антропология. Хрестоматия. Учебное пособие. М: Издательство Московского психолого-социального института, 2002.