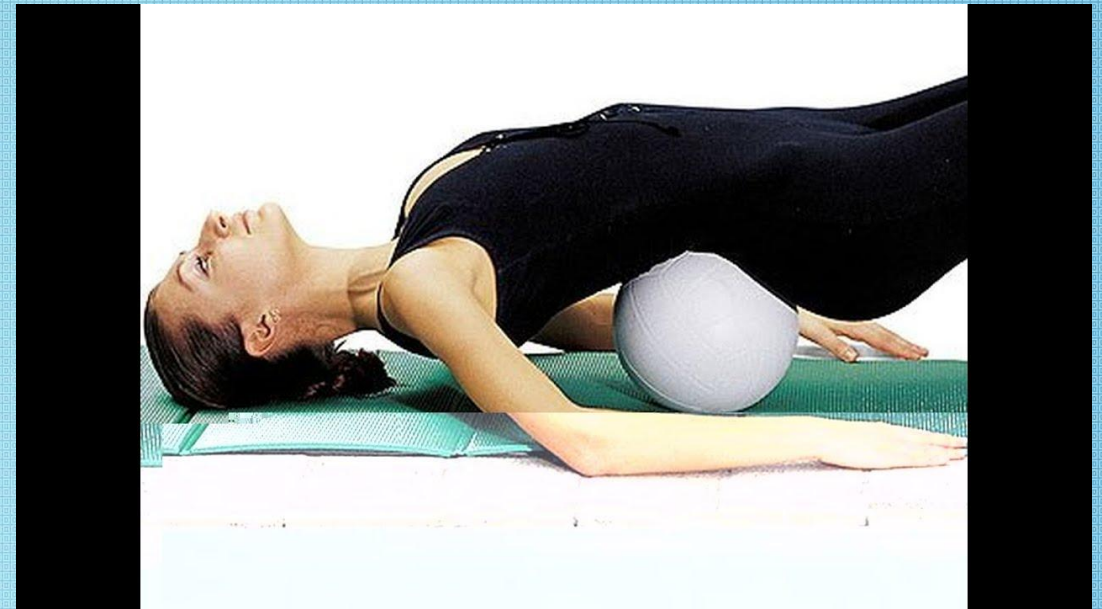
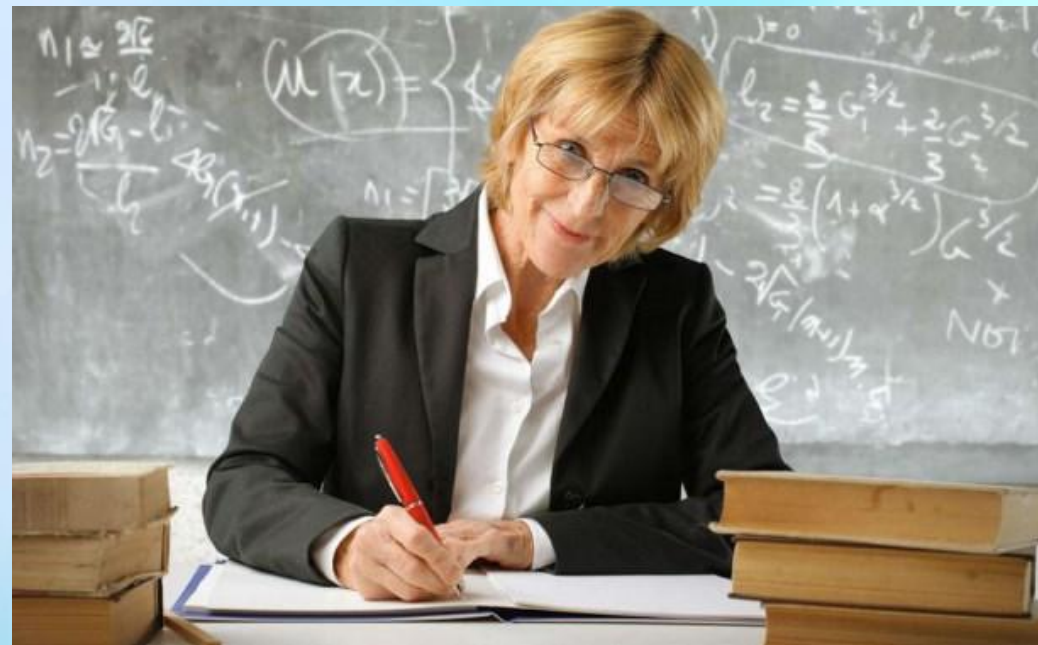


Физическое развитие как важнейший показатель состояния здоровья.



В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя: - оптимальный двигательный режим; - плодотворную трудовую деятельность; - гигиену; - правильное питание; - отказ от любых вредных привычек; - закаливание.



Отказ от вредных привычек



Физическое развитие организма подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития. Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит от большого количества факторов и отражает не только наследственную предрасположенность, но и влияние на организм всех средовых факторов.

Физическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, поэтому практическое умение правильно оценить его, будет способствовать воспитанию здорового поколения.

Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети похожи на родителей. Необходимо помнить, что на физическое развитие оказывают влияние множество внешних и внутренних факторов, это материально-бытовые условия, национальные и региональные особенности уклада и стиля жизни, экологическая обстановка, состояние питания, наличие или отсутствие болезней.

Непрерывно протекающие процессы обмена веществ и энергии в организме человека, определяют особенности его развития. Темпы изменений массы, роста, окружностей тела в различные периоды жизни не одинаковы. Отличительные особенности имеются у юношей и девушек, людей в зрелом возрасте и пожилых.

Рост, масса, последовательность в увеличении различных частей тела, его пропорции запрограммированы наследственными механизмами и при оптимальных условиях жизнедеятельности идут в определенной последовательности. Однако, некоторые факторы могут не только нарушить последовательность развития, но и вызвать необратимые изменения. К ним относят внешние: неблагоприятное внутриутробное развитие; социальные условия; нерациональное питание; малоподвижный образ жизни; вредные привычки; режим труда и отдыха; экологический фактор и внутренние: наследственность; наличие заболеваний.



Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его.

Для повседневной оценки физического развития детей и подростков достаточно учитывать основные антропометрические показатели: рост, массу тела и окружность груди. Данные показатели на разных этапах онтогенеза меняются с различной интенсивностью, что свидетельствует о различной интенсивности процессов физиологического развития детей и подростков. Несомненно, что между весом тела и типом телосложения имеется связь, при этом одна и та же величина массы тела у хрупкого и плотного человека, при одинаковом росте, характеризует их физическое развитие по разному. жизнедеятельности.

Измерения проводят при помощи тщательно проверенных измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты.

Все измерения желательно проводить в первую половину дня, натощак и после физиологических отправления. Измеряемый должен быть одет лишь в легкую трикотажную одежду.

