

Особенности питания и физических нагрузок при половом созревании у мальчиков



Что в нас меняется?

- ▣ Наряду с изменением характера поведения и чувственных ощущений юноши резко меняется и их физический облик, пропорция тела, и ясно очерчивается и закрепляется мужской тип. Таким образом, **период полового созревания** – это одновременно и период более резкой половой дифференциации.

- Юноша заметно физически растет, становится выше ростом и шире в плечах, щитовидный хрящ гортани делается больше в своих размерах и начинает выступать, голосовые связки удлиняются, шея делается толще. Изменяется тембр голоса (происходит ломка голоса). Объем сердца, легких и других органов быстро и значительно увеличивается, вследствие чего усиливается кровоснабжение и питание всего организма. Молодое тело продолжает расти и крепнуть, усиленно развивается двигательный аппарат, особенно кости и мускулатура конечностей, кисти рук становятся шире, больше. Меняется выражение лица свойственное взрослому человеку.



Изменение роста



- Наверное каждый может припомнить знакомого мальчика, который уехав на летние каникулы вернулся сильно подросшим.
- Подростковый рывок роста не всегда равномерно затрагивает все части тела. Например рост стопы опережает рост голени.



Питание



Вредно

- Во время созревания вредно употреблять обильно жирную пищу, много пряностей и сладостей. Категорически нельзя алкоголь.



Полезно

- Молочные продукты, морковь, мясо, рыба, сыр, фрукты.



Физические упражнения



- ▣ **Физическое воспитание мальчиков 8-17 лет**
- ▣ Содержание физического воспитания данной возрастной группы определяется комплексной программой для учащихся I—XI классов общеобразовательной школы. Она устанавливает единый, гигиенически обоснованный физкультурно-оздоровительный режим школы, обеспечивающий физическое развитие детей в органическом единстве с
- ▣ их трудовой и профессиональной подготовкой, умственным, нравственным и
- ▣ эстетическим воспитанием.

- Тяжелые физические нагрузки не должны иметь место на тренировке. Из-за того, что скелет и костная система полностью формируется только к 22 годам, слишком увлекаясь силовыми упражнениями для подростков, можно остановить рост, то есть телосложение будет недоразвитым. Не стоит выполнять становую тягу, приседания с большими грузами, то есть те упражнения, которые дают нагрузку на позвоночник в вертикальном положении. Несмотря на это, силовые упражнения для подростков, как девушек, так и юношей, очень полезны, если выполнять их с умом.



Например...

