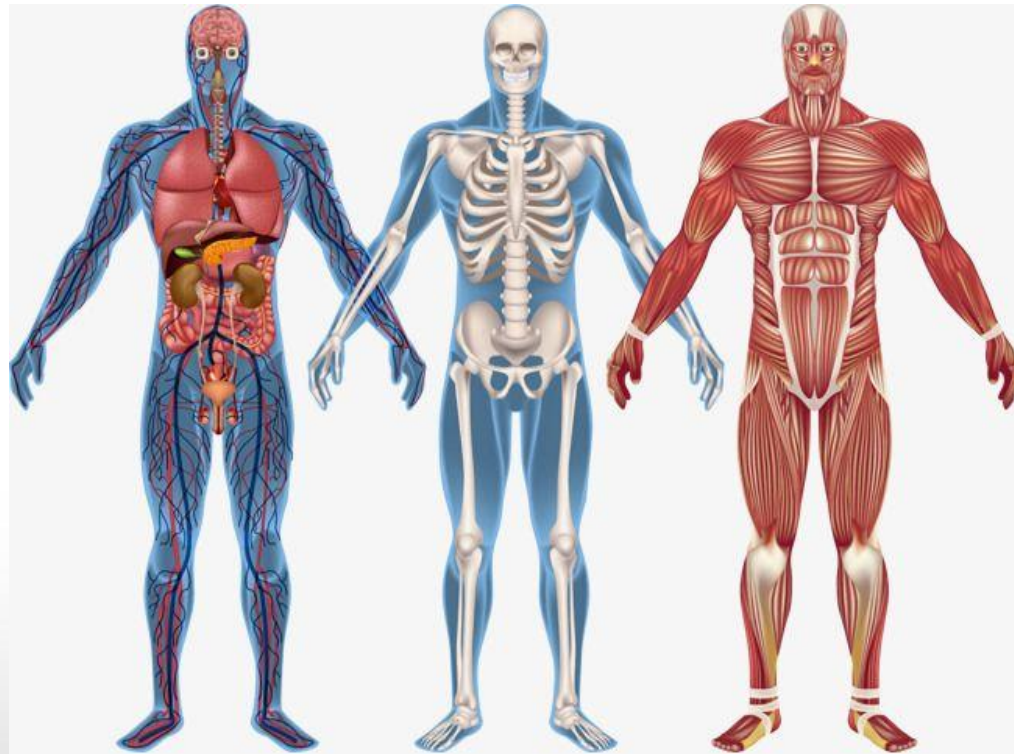


Физическое развитие,  
индивидуальные особенности  
внешнего облика в  
подростковый период.





# Подростковый возраст- это

период жизни человека с 12—13 до 18 лет .

Это возраст, когда происходит биологическая, психическая и социальная перестройка организма, ведущая к зрелости.





## Грани перехода от детства к зрелости условны

Так , древнерусское слово «**отрок**» обозначало и дитя, и подростка, и юношу. «Отрок» в буквальном смысле означало «не имеющий права говорить». В словаре В. Даля подросток определяется как «дитя на подрасте» — около 14—15 лет, а юноша — как «молодой», «парень от 15 до 20 лет и более ».

В это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем.

Происходит быстрый рост тела, всех органов и тканей. Однако темпы роста разных частей тела неодинаковы. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляется неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15—16 лет эти явления постепенно проходят.



# Развитие организма — это

сложный биологический процесс, он характеризуется не только количественным нарастанием массы тела, но и качественными структурными изменениями во многих органах и тканях.






В период подросткового возраста  
наблюдается:

- рост тела;
- увеличение массы тела;
- увеличение окружности грудной клетки;
- развитие подкожной жировой клетчатки;
- развитие мускулатуры.



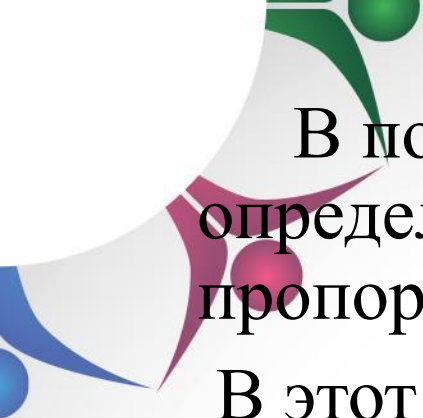


Основными внешними показателями физического развития подростка является:

- длина;
- масса тела;
- окружность грудной клетки.

**Большое значение имеют также:**

- состояние осанки;
- степень развития мускулатуры;
- мышечный тонус;
- развитие подкожной жировой клетчатки .



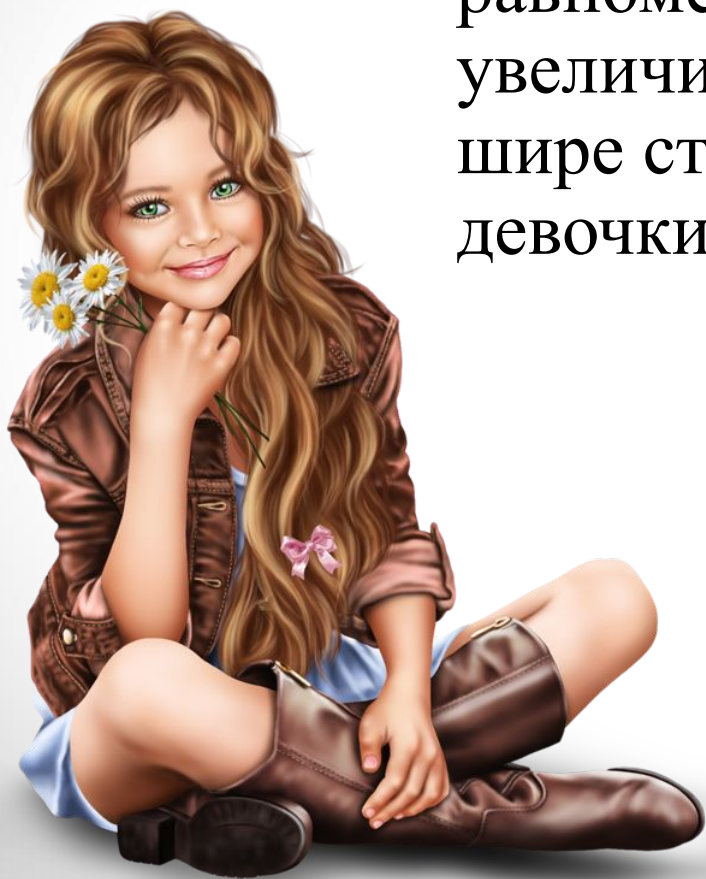
В подростковом периоде окончательно определяются индивидуальные особенности пропорций тела и внешнего облика человека.

В этот период у мальчиков начинают проявляться контуры мускулатуры спины и груди, исчезает округлость контуров, свойственная детскому возрасту, уменьшается количество подкожного жирового слоя, одновременно значительно увеличивается мышечная масса в связи с усиленным развитием мышц туловища и конечностей.





У девочек, наряду с ростом и развитием мышечной системы, подкожный жировой слой с возрастом равномерно нарастает, у них заметнее увеличивается верхняя часть туловища, шире становятся бёдра, отчего фигура девочки выглядит более округлой.



В подростковом возрасте могут возникнуть различные функциональные расстройства органов.

Часто в этом возрасте наблюдается повышение кровяного артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль.

Чаще отклонения в работе сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся регулярно физической культурой, или, наоборот, при чрезмерных физических нагрузках, не соответствующих возрасту.

Нередко в подростковом возрасте при интенсивном чтении, работе с компьютером и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения . При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении могут возникать головокружения, неприятные ощущения в области сердца, живота, в ногах. Причиной этих расстройств может быть психическое и физическое перенапряжение.



Знание закономерностей своего развития в подростковом возрасте является основой для формирования системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к полноценной взрослой жизни. При этом систему здорового образа жизни нужно строить с учётом не только общих физиологических, но и индивидуальных особенностей. Тем самым вы обеспечите гармоничное развитие своего организма.





## Ответь на вопросы:

- Что такое подростковый возраст?
- Что такое развитие организма?
- Назовите основные видимые изменения происходящие в организме подростка.
- Какие физические расстройства могут возникнуть у подростка?



# Выполни

- Запиши в тетрадь: определение понятия «подростковый возраст», «развитие организма»;

основные внешние  
показатели физического  
развития подростка  
(мальчика                      для учеников,  
девочки                        для учениц)