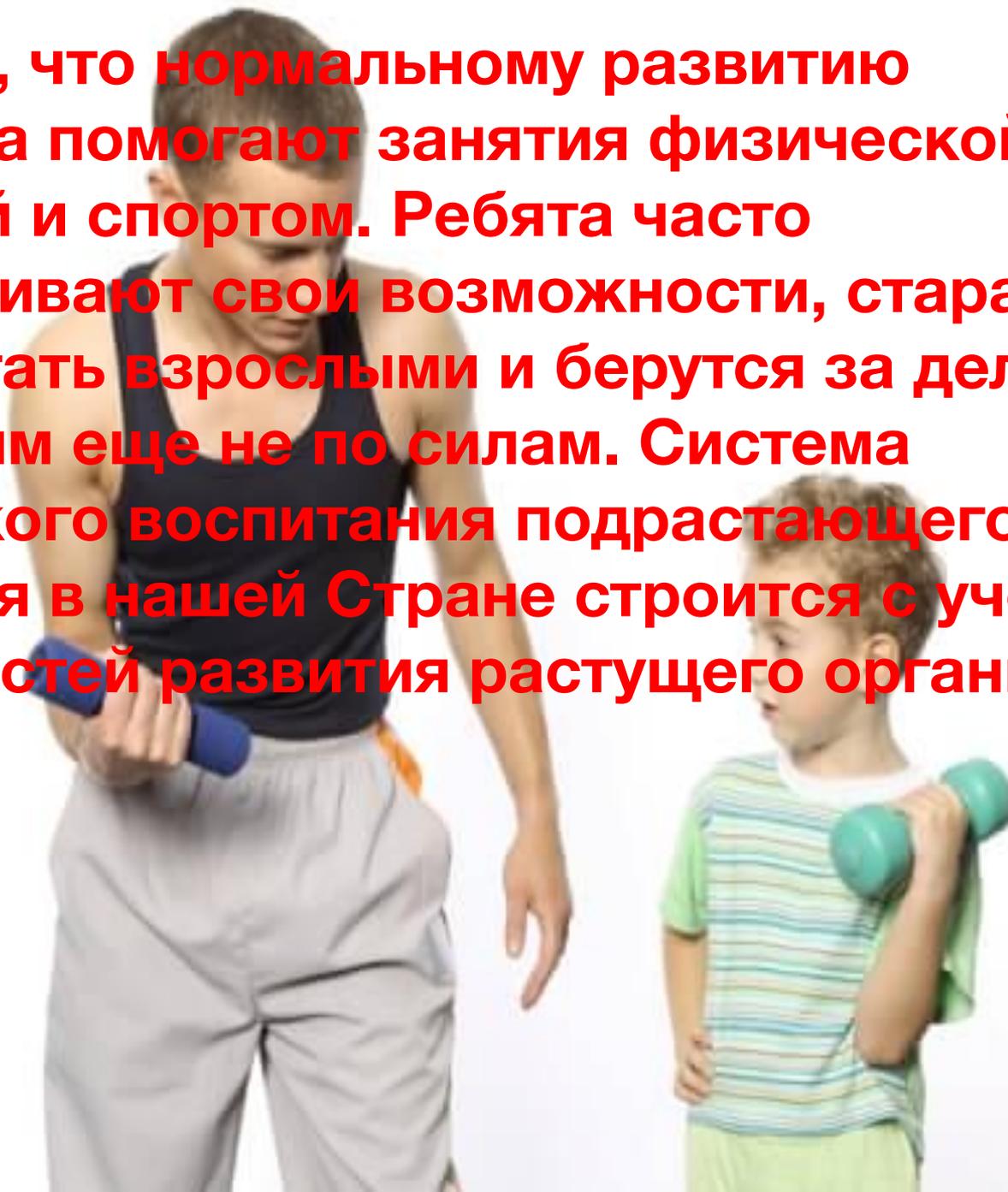




# Влияние возрастных особенностей на физическое развитие

**Известно, что нормальному развитию организма помогают занятия физической культурой и спортом. Ребята часто переоценивают свои возможности, стараются скорее стать взрослыми и берутся за дело, которое им еще не по силам. Система физического воспитания подрастающего поколения в нашей Стране строится с учетом особенностей развития растущего организма.**



**Возраст детей, подростков и юношей условно ограничивается первыми 18 годами жизни и делится на возрастные периоды:**

**дошкольный (от рождения до 7 лет),**

**младший школьный (от 7 до 11 лет),**

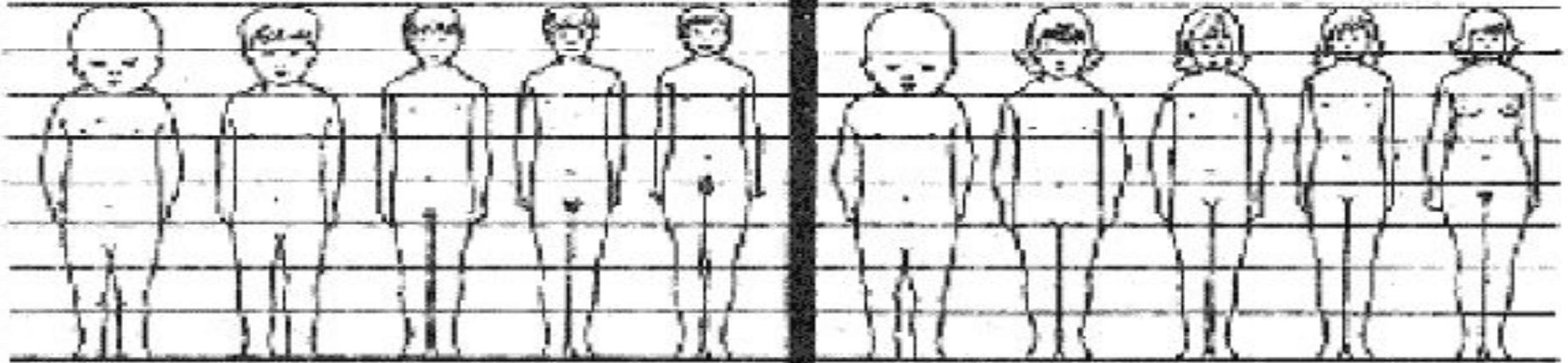
**подростковый (от 11 до 15 лет,**

**юношеский (от 15 до 18 лет).**



Мальчики

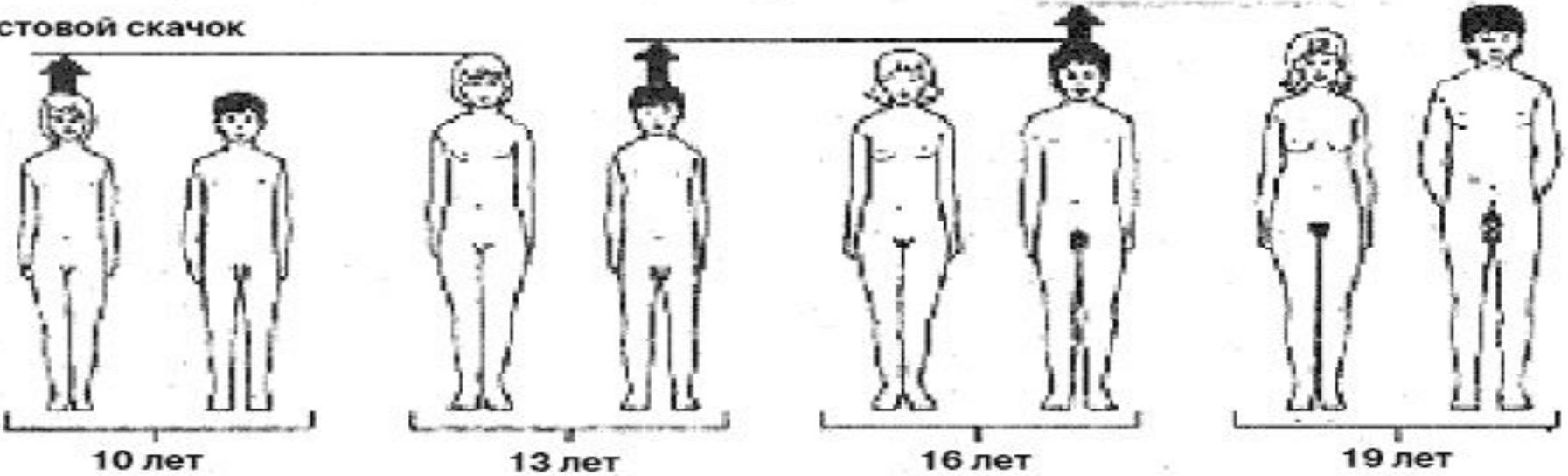
Девочки



Новорожд. 20мес. 7 лет 13 лет 16 лет

Новорожд. 2 года 4 года 11 лет 14 лет

Ростовой скачок



10 лет

13 лет

16 лет

19 лет

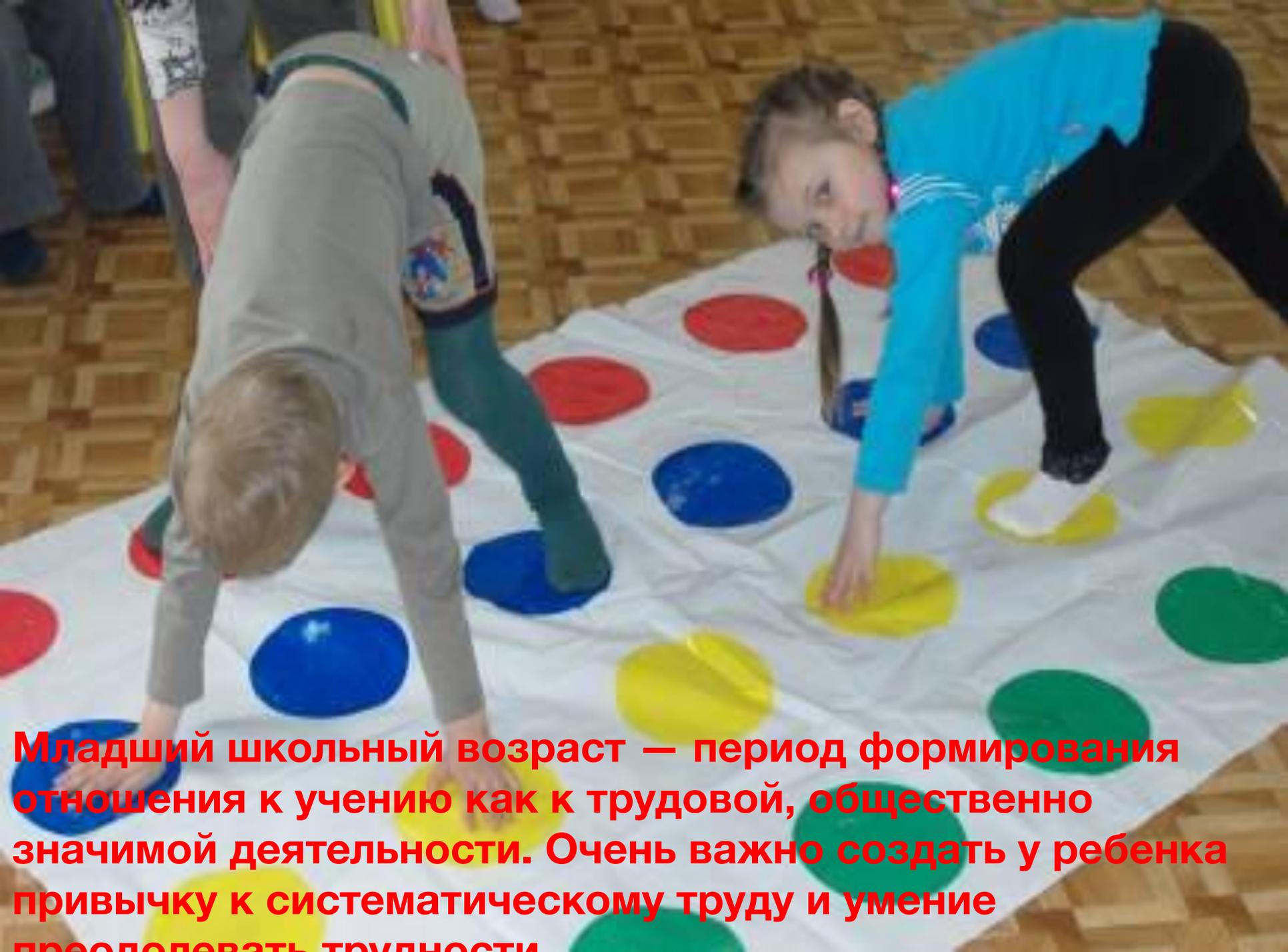
**Рост и развитие детского организма протекают непрерывно и в различные возрастные периоды неравномерно.**



**Важнейшим этапом физического и умственного развития ребенка является дошкольный возраст. Ребенок физически развивается относительно спокойно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. Это нужно знать и**



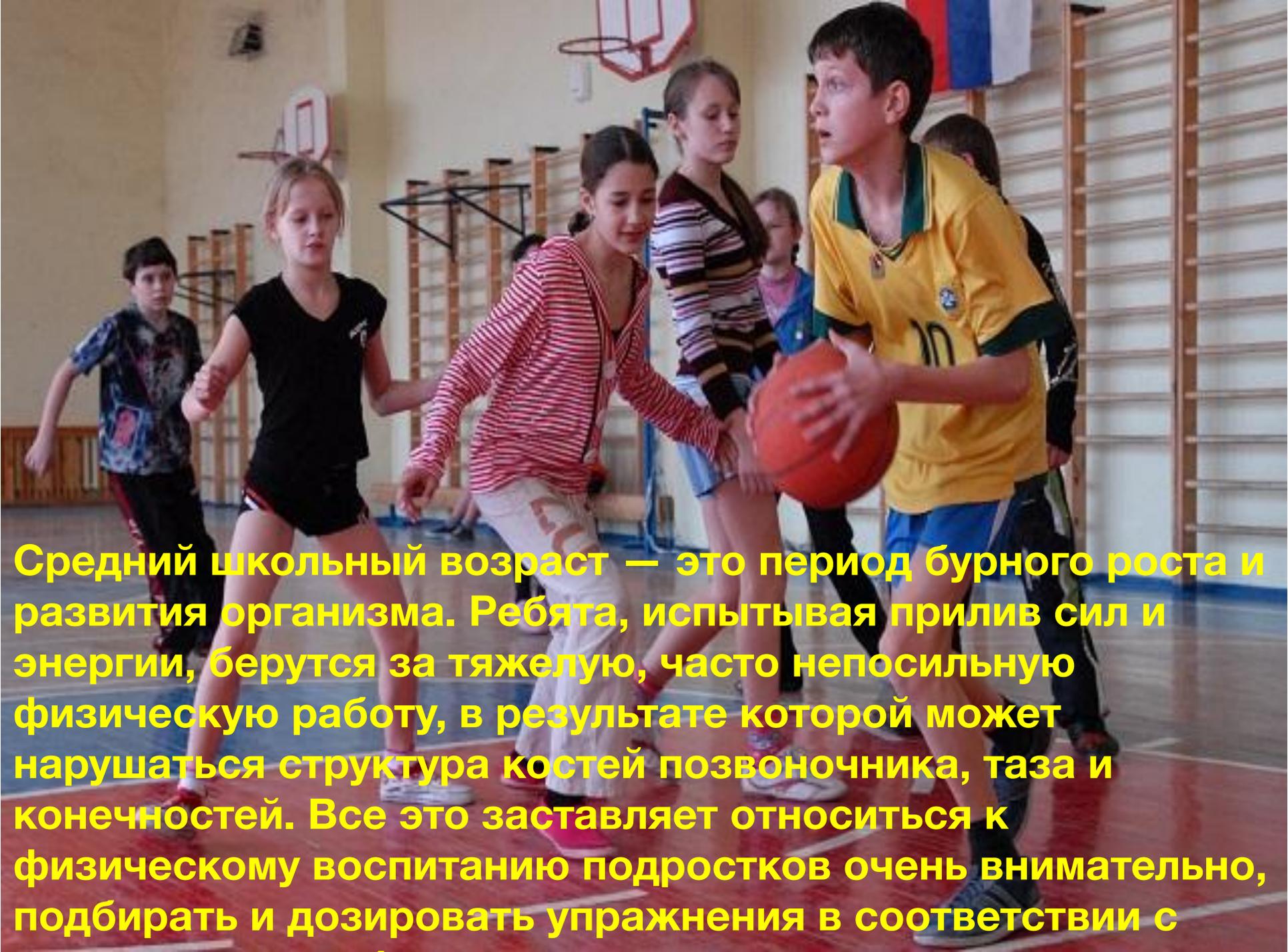
**Мышцы у детей этого возраста еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Поэтому для младших школьников очень важны и необходимы повседневные систематические физические упражнения.**



**Младший школьный возраст — период формирования отношения к учению как к трудовой, общественно значимой деятельности. Очень важно создать у ребенка привычку к систематическому труду и умение преодолевать трудности.**

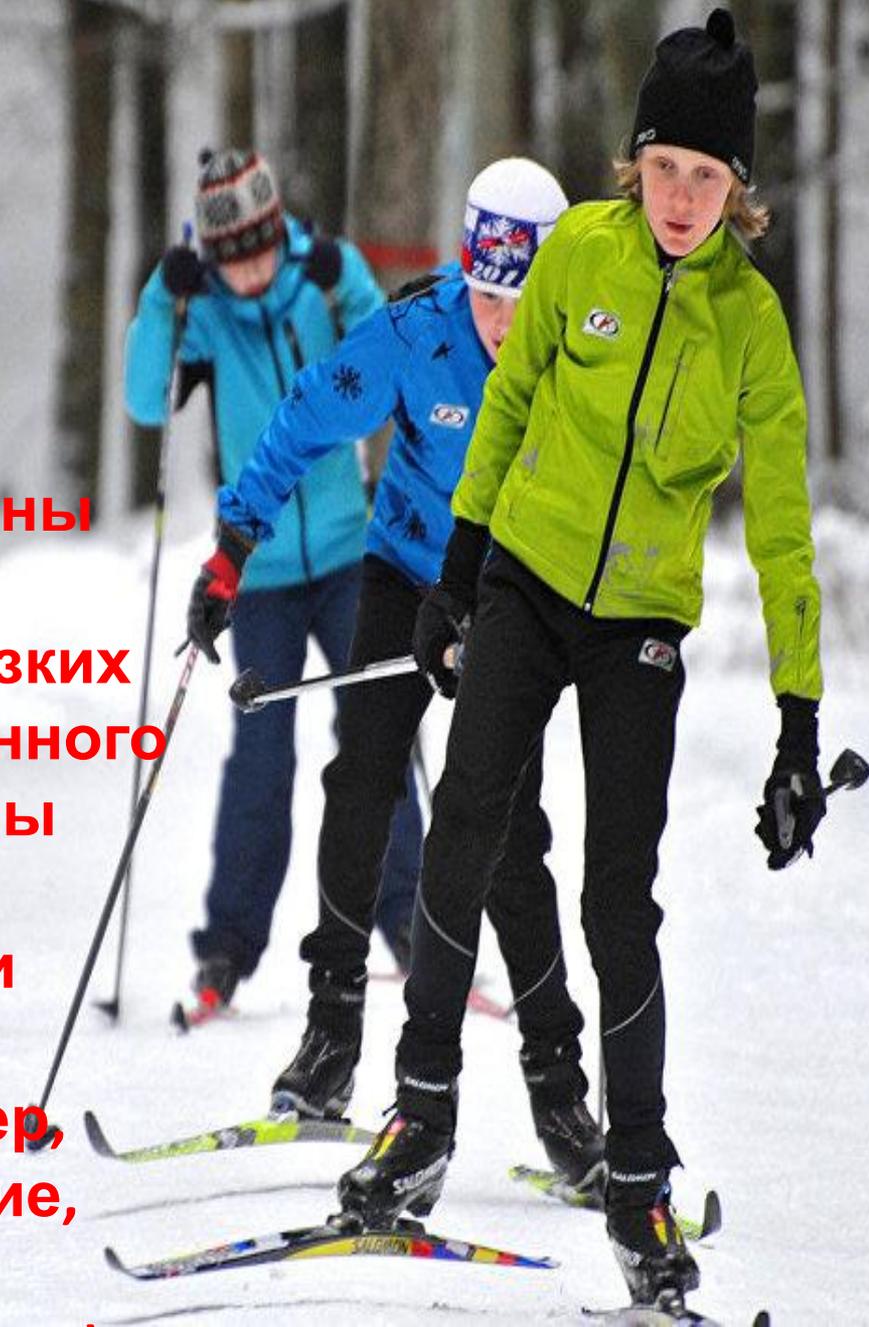
A photograph of a playground with children playing. In the foreground, two girls in light green shirts and dark shorts are hula hooping. To their right, two boys are also hula hooping; one is wearing an orange shirt and the other is shirtless. The playground has a sandy ground with colorful hula hoops and several colorful tires (rainbow patterns) scattered around. In the background, there is a metal fence, trees, and a colorful climbing structure. The text is overlaid in red on the bottom half of the image.

**В жизни детей младшего школьного возраста большое место занимает игра, содержанием которой являются главным образом действия и поступки, позволяющие выявлять такие качества, как смелость, мужество, находчивость ит. п. Ребятам занимают подвижные игры с правилами и элементами соревнования. Различия между мальчиками и девочками в младшем возрасте выражены незначительно, поэтому принципиальных особенностей в**

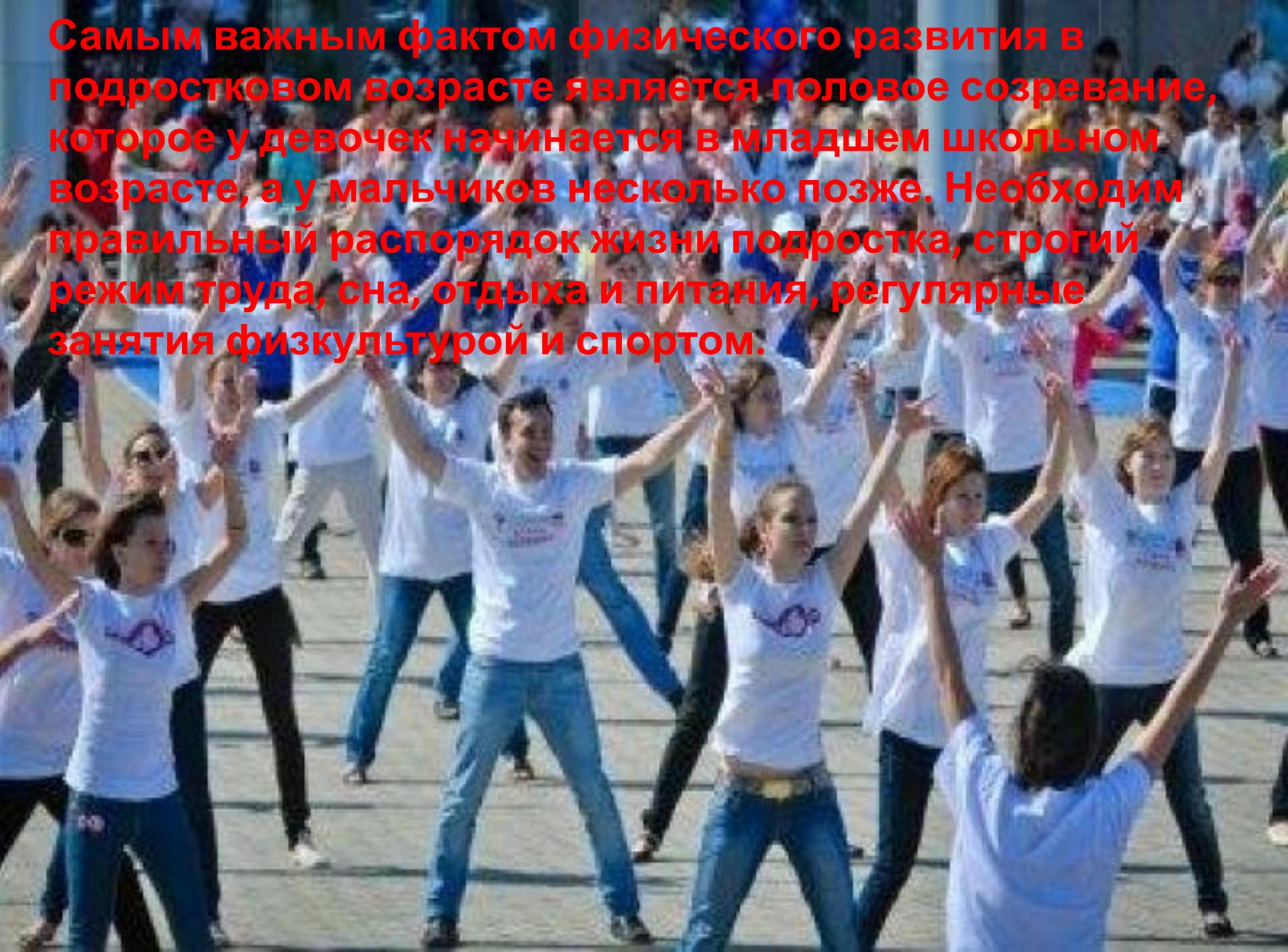
A group of children are playing basketball in a gymnasium. In the foreground, a boy in a yellow jersey with the number 10 is dribbling a red basketball. He is being guarded by a girl in a red and white striped hoodie. Other children are visible in the background, some in black athletic wear and others in casual clothes. The gymnasium has wooden floors, basketball hoops, and wooden bleachers.

**Средний школьный возраст — это период бурного роста и развития организма. Ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Все это заставляет относиться к физическому воспитанию подростков очень внимательно, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с**

**Подросткам противопоказаны  
чрезмерные силовые  
упражнения, требующие резких  
силовых движений. Для данного  
возраста наиболее пригодны  
физические упражнения  
средней интенсивности при  
относительно длительной  
мышечной работе (например,  
катание на коньках, плавание,  
ходьба на лыжах по**



**Самым важным фактом физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое у девочек начинается в младшем школьном возрасте, а у мальчиков несколько позже. Необходимо правильный распорядок жизни подростка, строгий режим труда, сна, отдыха и питания, регулярные занятия физкультурой и спортом.**





**Старший школьный возраст, или, как его называют, период ранней юности, — период жизни и развития человека примерно от 15 до 18 лет.**

**К концу этого периода юноши и девушки обычно достигают физической зрелости и их физическое развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека.**

**Старшеклассникам доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта, добиваясь заметных успехов.**

