



**Презентация**  
**Дисциплина «Физическое развитие»**  
**Тема: Процессы роста и развития организма человека.**

**Выполнила:**

**Студентка группы ЗПСО12**

**Лукашонок Анна**

**Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.**



## **IV Взаимосвязь роста и развития организма.**

**Рост и развитие взаимосвязаны и взаимообусловлены – это две стороны одного процесса жизнедеятельности организма.**

**Рост - это увеличение массы тканей и органов, а так же образование новых соединений и веществ в организме человека .**

**Развитие - это процесс дифференцировки органов и тканей, их функциональное совершенствование, формирование новых функций и видов деятельности организма.**

## **Рост и развитие организма, включает в себя:**

- обмен веществ и энергии;
- процесс усвоение (ассимиляцию);
- процесс распада (диссимиляцию).

## **Этапы роста и развития организма:**

- созревание;
- зрелость;
- старение.

## **Периодичность в изменении ростовых процессов.**

**Акселерация, децелерация – закономерно оказывает значительное влияние на процессы роста и развития детей в последние десятилетия.**

Акселерация – это ускорение темпов роста и развития детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями.

Децелерация - это процесс, обратный акселерации, т.е. замедление процессов биологического созревания всех органов и систем организма.

## **Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:**

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировотложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию человека.
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

• Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45-50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне.

В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

• Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

