

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА



Выполнили:

Ученицы 5Б класса

МАОУ гимназии №26

Латышева Кристина,

Емельянович Эльмира,

Хорошавина Софья.

# ГИПОТЕЗА

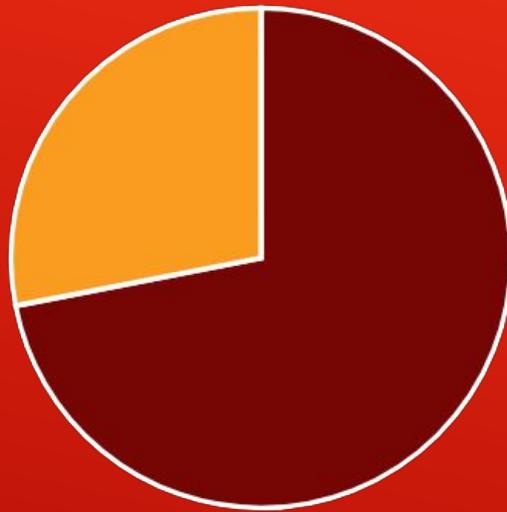
- Мы предположили, что в настоящее время большинство людей не занимаются своим физическим развитием.



# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Мы провели опрос среди учеников 5Б класса и выявили, что только малая часть учащихся занимается физическим развитием помимо уроков физической культуры в школе.

Ученики,  
занимающиеся в  
секциях по  
развитию  
физической  
культуры



Ученики, не  
занимающиеся в  
секциях по  
развитию  
физической  
культуры

- В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы, что приводит к большому количеству заболеваний.

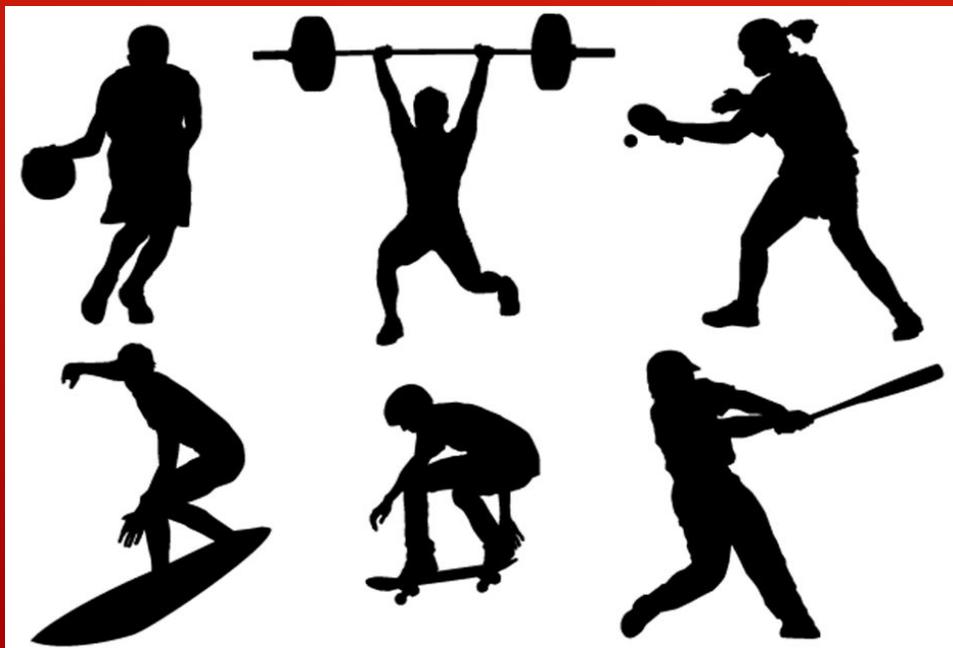
# ЦЕЛЬ

- Изучение физического развития, его уровней, факторов, влияющих на формирование человека.



# Задачи

- Изучить показатели, определяющие физическое развитие;
- Рассмотреть методы его исследования;
- Выявить возрастные особенности физического развития.



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

Существует три уровня физического развития:

1. высокий
2. средний
3. низкий



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:

**1. Показатели телосложения** (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жирового отложения 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.).

# Факторы, влияющие на физическое развитие человека

**Наследственность**  
(главенствующий)

**Среда**

(питание, мед. обслуживание, вредные привычки)

**Двигательная  
активность**

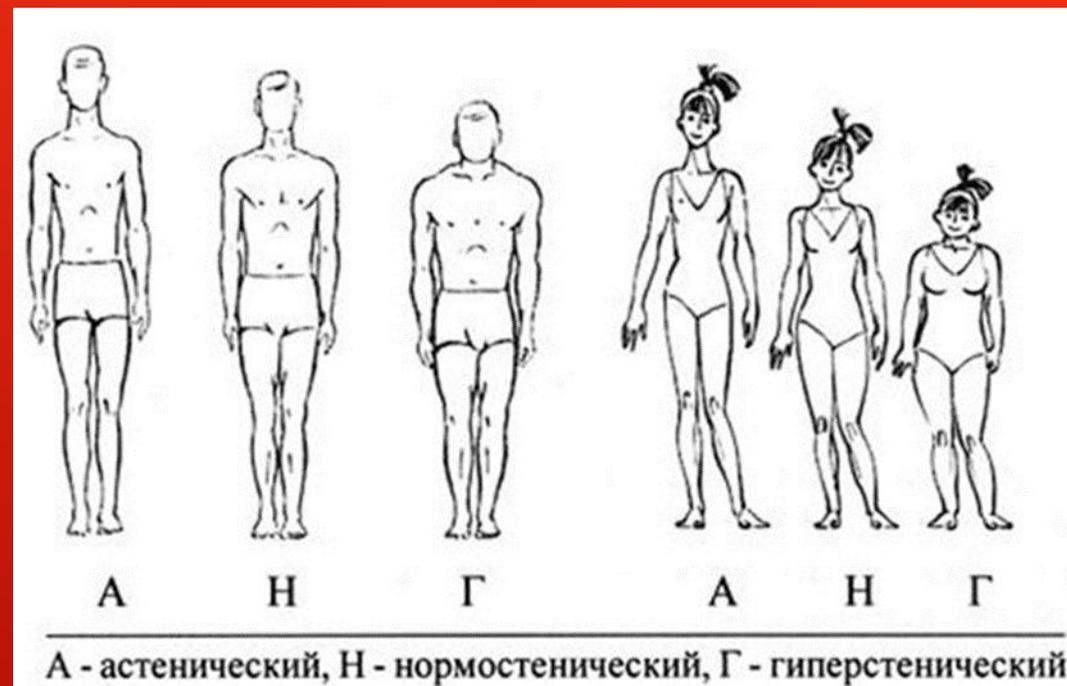
Общее представление о физическом развитии получают при проведении трех основных измерений:

- длины тела;
- массы тела;
- обхвата грудной клетки.



# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

1. Медицинский осмотр;
2. Определение физиологических реакций разных систем организма на физическую нагрузку;
3. Определение телосложения;
4. Определение способности к выполнению физических нагрузок и движений в комплексе упражнений, совершение которых зависит от разных систем организма.



ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Период раннего детства(до 3 лет)	Дошкольный возраст (3-6 лет )	Школьный возраст (7-10 лет)	Школьный возраст (11-17 лет)	Средний и старший возраст
Одной из важных особенностей детей раннего возраста является их высокая чувствительность к влияниям окружающей среды (как положительным, так и отрицательным).	Характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстро растет скелет, увеличивается мышечная масса.	В этом возрасте происходит формирование его отношения к физической тренировке и воспитание активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью.	Период максимальных темпов роста организма и отдельных его частей, увеличения функциональных резервов, а также гормональной перестройки, связанной с половым созреванием.	Физическое развитие людей среднего и старшего возраста имеет множество особенностей, поэтому все физические упражнения должны подбираться индивидуально.

# ВЫВОД

- ▶ Организм представляет собой неразрывное целое, существующее в определенных, постоянно изменяющихся условиях окружающей среды. Поэтому при оценке уровня физического развития человека, необходимо учитывать, что имеется многообразие влияющих факторов на физическое развитие.
- ▶ Необходимо следить, за своим уровнем физического развития, чтобы подобрать определенный комплекс упражнений, для поддержания и укрепления здоровья, который, может видоизменяться в зависимости от показателей уровня физического развития.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- <https://www.ronl.ru/referaty/raznoe/632693/>
- <https://sibac.info/studconf/hum/xxxiii/42406>
- [https://studopedia.su/10\\_112645\\_kak-zhe-opredelit-uroven-svoego-fizicheskogo-razvitiya.html](https://studopedia.su/10_112645_kak-zhe-opredelit-uroven-svoego-fizicheskogo-razvitiya.html)