

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/doklad/256983>

**Тип работы:** Доклад

**Предмет:** Медицина

-

Характеристика физических качеств человека с 14-16 лет

Физическое развитие детей и подростков рассматривается как один из ведущих показателей состояния общественного здоровья, доступных для измерения, оценки и интерпретации. Данная медико-биологическая характеристика требует регулярного отслеживания тенденций, поскольку она представляет собой важнейший обобщающий критерий социального благополучия общества.

Физическое развитие является чувствительным индикатором, отражающим физиологические процессы, происходящие в организме на переходном, подростковом этапе онтогенеза [9]. Уровень физического развития и психического состояния, при достижении социальной зрелости, позволяет воспроизводить здоровое потомство, что говорит о значимости данной характеристики для формирования репродуктивного потенциала общества.

В качестве одного из оснований высокой эффективности системы сохранения и развития здоровья состоит в строгом учете индивидуальных анатомо-физиологических и возрастных особенностей, характерных для отдельных этапов развития человека. Одним из главных критериев биологического возраста считается «костный» возраст или скелетная зрелость. В период старшего школьного возраста наблюдается существенное усиление роста позвоночника, которое продолжается до окончания периода полного развития. Быстрее других отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Позвоночник достигает окончательной высоты к 25 годам. Рост позвоночника в сравнении с ростом тела несколько отстает. Это непосредственно объясняется тем, что быстрее позвоночника растут конечности. В 14-16 лет начинается процесс окостенения нижних и верхних поверхностей позвонков, грудины и постепенное срастание ее с ребрами. Грудная клетка продолжает развиваться, а позвоночный столб становится более прочным, они в данный период менее подвержены деформации и способны выдерживать существенные нагрузки. Нижние сегменты тела грудины к 15-16 годам срастаются. С 15 лет преимущественно увеличивается подвижность грудной клетки в отличие от идущих до этого момента периодов роста грудной клетки [1].

Окостенение костей предплюсны представляет собой очень длительный процесс, который начинается на 4-8 месяце эмбриогенеза, т.е. намного раньше костей запястья, и заканчивается в период 12-19 лет. В процессе развития костей предплюсны непосредственно отражаются половые особенности. У девочек точки окостенения возникают раньше, чем у мальчиков. Синостозы диафизами эпифизов в костях плюсны начинают формировать в период 15 лет, а в фалангах пальцев от 9 до 18. У человека старшего школьного возраста рост тела в длину замедляется (у некоторых полностью заканчивается). В том случае, если у подростков превалирует рост тела в длину, то у старших школьников отчетливо преобладает рост в ширину. Кости при этом становятся более прочными и толстыми, но процессы окостенения в них еще полностью не завершены [23].

К 16 годам уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечных волокон, происходит увеличение массы тканей мышц посредством роста диаметра мышечного волокна. Было установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается примерно в 4-5 раз, а к 16 годам в 6-8 раз. С возрастом увеличение массы мышц протекает не равномерно: в течении первых 15 лет вес мышц увеличивается порядка 9%, а начиная с 15 до 17-18 лет на 12%. Наиболее высокие темпы развития и роста характерны для нижних конечностей в сравнении с мышцами верхних конечностей.

В период 14-16 лет ярко выражены половые различия по жировому и мышечному компонентам: масса мышц (в отношении к массе тела) у девушек примерно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани на 10% больше. С возрастом также увеличивается различие в мышечной силе: в 15 лет разница составляет порядка 8-10 кг, в 18 лет - 15-20 кг. У девушек увеличение веса тела происходит значительно интенсивнее, чем рост силы мышц. Стоит

1. Абрамов М.С. Морфологические и функциональные показатели подростков. - Ташкент: Медицина, 2010. - 220с.
2. Алисов, Н.Я. Исследование физических способностей [Текст] / Н.Я. Алисов. - СПб.: Питер, 2017. - 388 с.
3. Антонова Л.Г., Мехлиева Т.М. Влияние полового созревания на показатели физического развития у подростков. - М.: 2015. - 301с.
4. Васильев, Е.П. Исследование физических способностей [Текст] / Е.П. Васильев. - М.: ФиС, 2008. - 328 с.
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоровья, 2011. - 120 с.
6. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учебник для вузов / Г.В. Гуровец; Под ред. В.И. Селиверстов. — М.: ВЛАДОС, 2016. — 431 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. - 512 с.: ил.
8. Каменская, В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. — СПб.: Питер, 2016. — 272 с.
9. Лаппо-Дроздова А.И. Динамика физического развития подростков. - М.: Медицина, 2010. - 117 с.
10. Фомин Н.А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 2012 - 256 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/doklad/256983>