**Будем выше.**

Известно, что физическое раз­витие человека особенно его рост, как процесс изменения и становления морфологичес­ких и функциональных свойств зависит и от наследственности, и от условий жизни, а также от физического воспитания с момента рожде­ния. Конечно, не все признаки физического развития в одинаковой степени поддаются исправлению труднее всего — рост (правильнее, длина тела), значительно легче — масса тела (вес) и отдельные антропометрические показатели (окружность груд­ной клетки, бедер и т.д.).

Прогнозы по увеличению роста в основном неутешительны, ибо ус­тановлено, что рост человека относится к наследственным признакам. Однако есть и обнадеживающие моменты. По сведениям некоторых авторов (В.В. Бунак и др.), рост в длину продолжается до 25 лет, хотя многие исследователи считают, что этот процесс прекра­щается у девушек к 17—18 годам, а у юношей к 19 годам. По разным причинам, в том числе из-за недостатка двигательной активности, у некоторых нарушается обмен веществ и происходит «сбой» в эндо­кринной системе организма, и нормальный возрастной прирост длины тела иногда замедляется, но не останавливается.

Под влиянием физических нагрузок улучшается кровоснабжение всех тканей, усиливается обмен веществ и, что особенно важно, в ор­ганизме образуется биологически активное вещество — соматотропный гормон (СТГ). В последние годы установлено, что физические нагрузки умеренной мощности и продол­жительностью 1,5—2 ч могут более чем в три раза увеличить СТГ в ор­ганизме.

Однако далеко не всегда и не все физические нагрузки стимулиру­ют рост. Кратковременные (10—15 мин), небольшой интенсивности (пульс не выше 100—120 ударов в мин), чрезмерно большие весовые, а также длительные (многочасовой бег и т.п.) нагрузки не приводят к увеличению СТГ. Более того, последние могут содействовать быстро­му окостенению эпифиза.

Опыт показывает, что наиболее благоприятно на стимуляцию роста влияют спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис и др.). Их рекомендуют сочетать с нагрузками умеренной мощности (в плавании, ходьбе на лыжах, беге) 2—3 раза в неделю по 40—120 мин. Способствуют росту и ежедневные специальные прыжковые упражне­ния (скакалки, многократные подскоки), упражнения в висе на пере­кладине или гимнастической стенке. Упражнения в висе, кроме того, укрепляют мышечный «корсет», противодействуют оседа­нию позвонков и способствуют сохранению хорошей осанки.

Таким образом, здоровый образ жизни, занятия физической куль­турой и спортом могут улучшить функционирование систем организ­ма и активизировать рост тела.

**Список литературы**

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. / Методические основы развития физических качеств / Под ред. А.В.Карасева. - М.: МПТОС, 1994 . - 368 с.
2. Физическое воспитание и валеология: Учеб. пособ. / Сост. А.П.Горбань, А.А. Бишаева, М.В. Паукова. - М.: Союз, 1998. - 88 с.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №80 комбинированного вида

Невского района Санкт-Петербург

инструктор по физической культуре

Бойцова Надежда Владимировна

2014