

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – природний процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими факторами і конкретними умовами зовнішнього середовища.

«Фізичний розвиток» вживається за двома значеннями:

- 1) процес, що відбувається в організмі людини в ході природного вікового розвитку;
- 2) стан, який виникає під впливом фізичного виховання.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – як стан це комплекс ознак, що характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму.

Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні, фізіометричні.

Соматометричними є довжина і маса тіла, розміри обхвату грудної клітки, талії, стегон, довжина тулуба, кінцівок.

Соматоскопічними є форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, осанка, рельєф, пружність мускулатури, статевий розвиток.

Фізіометричними є рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації).

ФІЗИЧНИЙ СТАН – згідно з визначенням Міжнародного комітету із стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров'я, будову тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Показниками фізичного стану є рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної робото здатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я. У здорових і практично здорових

людей виокремлюють 4-5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижчий середнього, середній, вище середнього, високий).