

ВПЛИВ ФАКТОРІВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Фізичний розвиток – це процес, який починається в дитинстві людини, і продовжується в пізньому підлітковому віці, зосереджуючись на вагових та тонких рухових навичках, а також на статевій зрілості. Фізичний розвиток включає в себе розвиток контролю над тілом, особливо м'язів та фізичної координації. Пік фізичного розвитку відбувається в дитинстві, і тому є вирішальним часом для розвитку неврологічного мозку та координації тіла.

Кожна дитина розвивається з різною швидкістю. Деякі діти можуть виконувати певні фізичні завдання перед своїми однолітками, але це може бути нормальним. Кожним батькам слід пам'ятати про ці моменти. Дітям важлива як фізична, так і психічна підтримка для належного росту та розвитку. Навіть слово зростання та розвиток різні. Розвиток раннього дитинства є вирішальним чинником повного життя. Це впливає на все життя. Слід шукати пораду у свого лікаря, якщо дитина бореться і не відповідає її етапам розвитку.

Є багато факторів, які безпосередньо впливають на ріст і розвиток дітей. На фізичний розвиток та зростання впливають як генетичні, так і екологічні чинники. Наприклад, недоїдання може істотно затримати фізичний розвиток дитини. З іншого боку, згідно з Університетом штату Міннесота, роль деяких факторів навколишнього середовища, таких як кількість фізичних вправ, які отримує дитина, має набагато менший ефект від фізичного розвитку, ніж раніше вважалося.

Одним із факторів, які впливають на фізичний розвиток є *генетика*. Коли народжується дитина, у нього є унікальний набір генетичних вказівок, що впливають на його фізичний ріст. Згідно з Університетом штату Міннесота, генетика сильно впливає на темпи росту, розміри частин тіла та наслідки подій зростання. В одному дослідженні д-р Стефан А. Червінський та його колеги тривалий час проходили дослідницьку роботу. Використовуючи такі батьківські вимірювання, як висота і вага, ці вчені змогли цілком точно передбачити приблизну висоту і вагу своїх підданих у віці до тридцяти. Іншими факторами, які були визначені тісно пов'язаними з їхніми батьківськими цінностями, були кров'яний тиск і відсоток жиру в організмі, а також загальна маса тіла та м'язів. Дослідження було опубліковано в «Американському журналі з біології людини» у вересні 2007 року.

Крім того, на фізичний розвиток впливає й *навколишнє середовище*. Генетика, однак, не може визначити фізичний розвиток дитини. У деяких дослідженнях показано, наприклад, навіть ідентичні близнюки, які поділяють одні й ті ж гени можуть бути різного росту, якщо вони виростили в різних середовищах.

Такі фактори навколишнього середовища, як харчування, можуть істотно впливати на фізичний ріст. За даними Університету Організації Об'єднаних Націй, недоїдання може призвести до затримки фізичного зростання та розвитку. Це також може вплинути на якість і текстуру кісток і зубів, розміри частин тіла та затримку спалаху підростаючого зростання. Якщо дитина отримає краще