

# Aktywność fizyczna młodzieży w okresie wczesnej adolescencji

23 października 2024

Aktywność fizyczna młodzieży w okresie wczesnej adolescencji odgrywa kluczową rolę w ich rozwoju fizycznym, emocjonalnym i społecznym. Wczesna adolescencja, obejmująca wiek od około 10 do 14 lat, to etap pełen intensywnych zmian zarówno na poziomie biologicznym, jak i psychologicznym. W tym okresie młodzież doświadcza przyspieszonego wzrostu, zmian hormonalnych oraz rozwoju tożsamości, a aktywność fizyczna staje się istotnym elementem, który może wspierać te procesy, jednocześnie przeciwdziałając negatywnym skutkom współczesnego stylu życia, takiego jak brak ruchu czy niezdrowa dieta.

## Znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju fizycznego

Aktywność fizyczna w okresie wczesnej adolescencji ma fundamentalne znaczenie dla prawidłowego rozwoju organizmu. Regularne ćwiczenia wspierają rozwój mięśni, kości, układu sercowo-naczyniowego oraz ogólną sprawność fizyczną. Wczesna adolescencja to czas, kiedy młodzież przechodzi fazę szybkiego wzrostu, a aktywność fizyczna pomaga w harmonijnym rozwoju układu kostnego, co może przeciwdziałać przyszłym problemom zdrowotnym, takim jak osteoporoza czy wady postawy.

Przykład: Młodzież, która regularnie uprawia sport, np. bieganie, pływanie czy gry zespołowe, ma większe szanse na uniknięcie problemów z nadwagą czy otyłością, które coraz częściej dotyczą młodych ludzi w wyniku siedzącego trybu życia i nieodpowiednich nawyków żywieniowych. Aktywność fizyczna przyczynia się także do zwiększenia siły mięśniowej oraz elastyczności stawów, co ma znaczenie zarówno w codziennym funkcjonowaniu, jak i w kontekście późniejszych etapów życia.

## **Wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne**

Oprócz korzyści fizycznych, aktywność ruchowa odgrywa kluczową rolę w zdrowiu psychicznym i emocjonalnym młodzieży. Okres wczesnej adolescencji to czas dużych wahań emocjonalnych, związanych z procesem dojrzewania i budowaniem tożsamości. Regularne ćwiczenia fizyczne mają udowodniony wpływ na poprawę nastroju, redukcję stresu oraz lęków. W trakcie aktywności fizycznej organizm wydziela endorfiny, nazywane hormonami szczęścia, które pomagają młodzieży radzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi.

Przykład: Młodzież borykająca się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęki, stres szkolny czy trudności w relacjach rówieśniczych, może znaleźć w aktywności fizycznej skuteczny sposób na rozładowanie napięcia i poprawę samopoczucia. Regularne uczestnictwo w zajęciach sportowych, np. treningach piłki nożnej, siatkówki czy jazdy na rowerze, może przyczynić się do lepszego radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, co w dłuższej perspektywie wpływa na wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie.

## **Aktywność fizyczna a rozwój społeczny**

Aktywność fizyczna w okresie wczesnej adolescencji ma również ogromne znaczenie dla rozwoju społecznego młodzieży. W tym okresie nastolatki zaczynają budować bardziej złożone relacje rówieśnicze, a uczestnictwo w zajęciach sportowych sprzyja integracji społecznej oraz nauce współpracy. Zajęcia grupowe, takie jak gry zespołowe, nie tylko rozwijają umiejętności fizyczne, ale również uczą zasad fair play, odpowiedzialności za siebie i innych oraz radzenia sobie z porażkami.

Przykład: Nastolatek biorący udział w zajęciach z piłki ręcznej nie tylko doskonali swoje umiejętności sportowe, ale również uczy się współpracować z rówieśnikami, planować strategię drużynowe, a także radzić sobie z niepowodzeniami,

które są naturalną częścią rywalizacji sportowej. W ten sposób aktywność fizyczna staje się platformą do kształtowania umiejętności społecznych, które są niezbędne w dorosłym życiu.

### **Barriere i wyzwania w podejmowaniu aktywności fizycznej przez młodzież**

Pomimo licznych korzyści, aktywność fizyczna młodzieży w okresie wczesnej adolescencji może być ograniczana przez różne czynniki. Jednym z głównych wyzwań jest rosnąca popularność technologii, która sprawia, że młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu przed ekranami, co zmniejsza ich aktywność fizyczną. Gry komputerowe, media społecznościowe oraz korzystanie z urządzeń mobilnych często zastępują tradycyjne formy zabaw i ruchu, co prowadzi do spadku poziomu aktywności fizycznej wśród młodzieży.

Przykład: Młodzież spędzająca wiele godzin dziennie na korzystaniu z urządzeń elektronicznych może zaniedbywać aktywność fizyczną, co może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak nadwaga, problemy z kręgosłupem czy nawet obniżenie ogólnej kondycji fizycznej. Dlatego tak ważne jest, aby zarówno rodzice, jak i nauczyciele starali się zachęcać młodych ludzi do podejmowania regularnej aktywności ruchowej, organizując np. wspólne wyjścia na spacer, wycieczki rowerowe czy uczestnictwo w zawodach sportowych.

Kolejną barierą może być brak odpowiednich warunków do uprawiania sportu, zarówno w domu, jak i w szkołach. W niektórych przypadkach młodzież nie ma dostępu do boisk sportowych, basenów czy sprzętu sportowego, co ogranicza możliwości rozwijania aktywności ruchowej.

### **Rola rodziców i szkoły w promowaniu aktywności fizycznej**

Rodzice i szkoła odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu nawyków związanych z aktywnością fizyczną młodzieży. Wczesna adolescencja to okres, w którym młodzi ludzie potrzebują wsparcia i motywacji ze strony dorosłych, aby rozwijać zdrowe

nawyki i angażować się w aktywność fizyczną. Rodzice mogą pełnić rolę wzorców, uczestnicząc w aktywnościach ruchowych razem z dziećmi, a szkoła może zapewniać dostęp do różnorodnych zajęć sportowych, które pozwalają młodzieży odkrywać różne formy aktywności.

Przykład: Rodzice, którzy aktywnie spędzają czas ze swoimi dziećmi, np. chodząc na wspólne spacer, jeżdżąc na rowerze czy biorąc udział w zajęciach fitness, mogą pozytywnie wpływać na postawy swoich dzieci wobec aktywności fizycznej. Z kolei szkoły, które organizują różnorodne zajęcia sportowe i promują zdrowy styl życia, mogą zwiększać motywację młodzieży do regularnych ćwiczeń i angażowania się w aktywność fizyczną.

## **Wnioski**

Aktywność fizyczna młodzieży w okresie wczesnej adolescencji jest nieodzownym elementem ich wszechstronnego rozwoju. Regularne ćwiczenia nie tylko wspierają rozwój fizyczny, ale również odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowia psychicznego, emocjonalnego i społecznego. Pomimo wyzwań, takich jak rosnąca popularność technologii czy brak dostępu do odpowiednich warunków do uprawiania sportu, kluczową rolę w promowaniu aktywności fizycznej pełnią rodzice i szkoła. Dzięki ich zaangażowaniu młodzież ma większe szanse na rozwinięcie zdrowych nawyków, które przyniosą korzyści zarówno teraz, jak i w dorosłym życiu.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.