

Dojrzewanie – etap w rozwoju dziecka

[kontynuacja pracy magisterskiej z marca]

Dojrzewanie to okres w rozwoju dziecka, podczas którego dochodzi do zmian fizycznych i emocjonalnych, które przygotowują dziecko do dorosłości. Dojrzewanie rozpoczyna się około 11-12 roku życia u dziewcząt i około 13-14 roku życia u chłopców i trwa zazwyczaj kilka lat. W tym okresie dochodzi do wzrostu wzrostu, pojawienia się pierwszych oznak dojrzewania płciowego, takich jak wzrost piersi u dziewcząt i pojawienie się zarostu u chłopców, oraz do zmian emocjonalnych, takich jak niepokój, niepewność, niezależność i potrzeba poszukiwania własnej tożsamości. Dojrzewanie to trudny okres dla dzieci, które mogą doświadczać różnych trudności i zmagać się z wieloma pytaniami dotyczącymi swojej przyszłości. Ważne jest, aby rodzice i inne osoby dorosłe wspierały dzieci podczas tego okresu i pomagały im przez nie przejść.

Kolejnym etapem w rozwoju jest dojrzewanie i związany z nim skok pokwitaniowy. W okresie tym chłopcy chętnie uprawiają różnorodne formy aktywności sportowej, odczuwają potrzebę ruchu oraz ćwiczeń fizycznych. Następuje u nich duży przyrost siły w związku z wyraźnym rozwojem mięśni. Dziewczęta natomiast stają się ruchowo leniwe i zaczynają unikać wszelkiego wysiłku. Ze względu na zaburzenia fizjologiczne, niektóre formy ruchu nie są w tym okresie zalecane, np. wyścigi kolarskie, biegi długie, pływanie na długich dystansach, boks czy dźwiganie ciężarów. Inne natomiast są pożądane, np. gry indywidualne i zespołowe, gimnastyka czy lekka atletyka.^[1]

Okres ten charakteryzuje się tzw. pubertalną niezręcznością. Ruchy stają się niezręczne, zmniejsza się ich zdolność uczenia się, brak im harmonii, mniejsza jest ich dokładność oraz rytm.

Są to jednak zaburzenia przejściowe, które powracają do równowagi w okresie młodzieńczym, w którym następuje ukształtowanie się pełnej motoryczności, która jest zrównoważona z dużym bogactwem ruchów i o wysokim poziomie zdolności motorycznych. Wyższy poziom owych zdolności posiadają mężczyźni, a kobiety przewyższają ich jedynie w ruchach wymagających dużych precyzji, zachowania równowagi oraz gibkości. Mężczyźni osiągają szczytowe możliwości motoryczne w wieku ok. 19-20 lat.

W okresie wieku dojrzałego poziom zdolności zależy od aktywności ruchowej człowieka. Może on utrzymywać się na swoim wysokim poziomie, bądź stopniowo się obniżać. W związku z powolnym dominowaniem procesów katabolicznych nad anabolicznymi, pojawiającymi się w wyniku starzenia organizmu, zauważamy stopniowe obniżanie się wydolności poszczególnych narządów. Występują trudności w dostosowaniu się do nowych sytuacji, dłuższy jest okres powrotu organizmu do stanu równowagi, zanika naturalna potrzeba ruchu oraz pojawia się tendencja do ucieczki przed nauczaniem nowych czynności ruchowych.

Postępująca demielinizacja włókien nerwowych powoduje tzw. starczą nieporadność. Ale i w tym okresie bardzo ważne jest utrzymanie niektórych czynności ruchowych na określonym poziomie. Będą to przede wszystkim te ruchy, które odpowiadają za czynności samoobsługowe.^[2]

^[1] Malinowski A., Norma biologiczna a rozwój somatyczny człowieka, IWZZ Warszawa 1984.

^[2] Kozłowski S., Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka, PWN Warszawa 1987.

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

pisaniu prac.