

Rozwój fizyczny oraz motoryczny człowieka

Rozwój fizyczny człowieka oznacza zmiany zachodzące w jego ciele, zarówno pod względem rozmiaru, jak i funkcji. Rozwój fizyczny dzieli się na kilka etapów, które przebiegają od narodzin do dorosłości.

Etap prenatalny – rozwój ciała rozpoczyna się już w okresie ciąży i trwa do narodzin.

Etap niemowlęcy – jest to okres od narodzin do 2 roku życia, w którym dziecko rozwija się bardzo szybko, przede wszystkim w zakresie rozmiaru ciała.

Etap dziecięcy – jest to okres od 2 do 12 roku życia, w którym dziecko rozwija swoje zdolności motoryczne, koordynację ruchów, siłę i wytrzymałość.

Etap nastoletni – jest to okres od 12 do 18 roku życia, w którym dochodzi do dalszego rozwoju ciała, związanego z dojrzewaniem płciowym i dojrzewaniem kości.

Etap dorosły – jest to okres po 18 roku życia, w którym rozwój fizyczny jest już ustabilizowany, jednakże nie oznacza to braku zmian, bo ciało nadal się zmienia, lecz w wolniejszym tempie.

Rozwój motoryczny natomiast odnosi się do rozwoju ruchów, koordynacji i umiejętności ruchowych. Rozwój motoryczny jest ściśle związany z rozwojem fizycznym i przebiega równolegle z nim. Niemowlęta rozwijają swoje ruchy od podstawowych, takich jak ssanie czy przytrzymywanie głowy, aż po bardziej złożone, takie jak chodzenie czy bieganie. Dzieci rozwijają swoje umiejętności ruchowe poprzez zabawę, ćwiczenia i sport. W wieku dorosłym rozwój motoryczny polega głównie na utrzymaniu sprawności fizycznej.

Ogólną charakterystykę rozwoju fizycznego oraz motorycznego przedstawia poniższa tabela^[1]:

Tabela 1.

Okres życia	Cechy rozwojowe	Charakterystyka motoryczności
do 3 m-ca	Miękki kościec. Wiotkie mięśnie. Niedorozwój sfery czucia.	Ruchy błędne, przygotowujące do władania całym ciałem. Bezwład tułowia.
od 3-6 m-cy	j.w. Początki ruchowej koordynacji.	Początek ruchów skierowanych. Nauka władania ciałem.
1 rok	Poczucie równowagi. Rozwój prioprioreceptorów: ślady dojrzewania pól rzutowych. Tworzenie się synergii.	Przygotowanie się do ruchów lokomocyjnych. Manipulacje. Początek prakcji.
1-3 lat	Mięśnie słabe. Postęp wapnienie kości. Dojrzewanie wyższych ośrodków psychomotorycznych. Formowanie się krzywizny piersiowej i szyjnej w kręgosłupie. Mowa.	Ożywienie ruchowe. Manipulacyjne zabawy samotne. Półchód-półbieg. Rozwój apraksji. Pokonywanie trudności w zachowaniu równowagi.

3-7 lat	<p>Duże wzmocnienie mięśni i kośćca.</p> <p>Czynnościowe dojrzewanie wyższych ośrodków układu nerwowego.</p> <p>Trudności w skupianiu uwagi.</p>	<p>Impulsywność ruchowa.</p> <p>Chętne podejmowanie zabaw i gier ruchowych.</p> <p>Pierwsze apogeum motoryczności,</p>
7-9 lat	<p>Umięśnienie i kośćciec sformowane, ale mało wytrzymałe na wysiłek. Reakcja nużenia się przy monotonii podnieć.</p> <p>Brak wzrostów trzonów kości z nasadami. Obniżenie się przyrostu wzrostu, wzmożenie się przyrostu masy ciała. Pierwsze oznaki refleksji.</p>	<p>Duża potrzeba ruchowego wyżycia się. Zabawy towarzyskie. Ambicja popisu i przodowania w zabawowych formach ruchu. Zabawy konstruktywne. Zainteresowanie regułą zabawy. Początek gry, powstanie ambicji współzawodnictwa.</p>
9-12 lat	<p>Rosnący wciąż kośćciec. Niedostateczna wytrzymałość na wysiłek.</p> <p>Formowanie się lędźwiowej krzywizny kręgosłupa.</p> <p>Słaba siła mięśni.</p> <p>Umiejętność ześrodkowania uwagi.</p> <p>Wysoki poziom zdolności koordynacyjnych.</p>	<p>Gry ruchowe.</p> <p>Zainteresowania gimnastyczne.</p> <p>Ambicje sportowe, głównie gry i sporty walki- u dziewcząt taneczne formy ruchu. Drugie apogeum motoryczności (złoty wiek). Skłonność do wędrówek.</p>

12-17 lat	Kończący się okres zrastania nasad kostnych z trzonami. Skok pokwitaniowy, dojrzewanie płciowe. Chwiejność układu nerwowego. Dysocjacje ruchowe spowodowane zmianami proporcji ciała.	Spadek zainteresowań ruchowych (głównie u dziewcząt). Niezręczność pubertalna (nieopanowanie). Męczenie się. Zainteresowania konstruktywne.
18-21 lat	Układ kostny, mięśniowy i nerwowy sformułowane. Nie zakończony okres wzrostu chłopców. Wszechstronne dojrzewanie psychiczne i społeczne.	Wszechstronność możliwości ruchowych. Powrót harmonii w sferze psychomotoryki.
21-40 lat	Pełnia psychicznego i fizycznego rozwoju.	
40-60 lat	Obniżenie zainteresowań ruchowych. Skłonność do sedenteryzmu. Skłonność do zaburzeń w obrębie układu krążenia.	
powyżej 60 lat	Kruchość układu kostnego. Wiotczenie mięśni. Ruchowe dysocjacje.	

[1] 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.