

Rozwój motoryczny dzieci

21 lutego 2019

Wiek przedszkolny jest bardzo ważny dla późniejszych etapów życia pod względem udoskonaleń ruchowych, które umożliwiają opanowanie przez dziecko otaczającego je świata. Jedne ruchy się doskonalą, inne się tworzą i łączą w celowe kombinacje. Rozwijają się wszystkie zdolności i właściwości motoryczne, wyraźna ewolucja zachodzi w szybkości ruchów, w skracaniu czasu prostych reakcji, w poczuciu równowagi, rytmu, w zwinności i antycypacji motorycznej. W literaturze okres około 6-7 roku życia nazywany jest „złotym okresem motoryczności” lub „pierwszym apogeum motoryczności”. Jedyne trudności występują jeszcze w ruchach wymagających precyzji.

Przekroczenie przez dziecko progu szkoły, wiąże się z poważnym stresem oraz zmianą jego dotychczasowego trybu życia, co wywołuje pewnego rodzaju wstrząs fizjologiczny. Wpływa on dość niekorzystnie na rozwój motoryczności, Podkreślić w tym momencie należy dużą rolę nauczyciela, który powinien w znacznym stopniu wyeliminować ograniczenia ruchowe dziecka spowodowane rygiem lekcyjnym. Konieczność przebywania w klasie i spędzania na siedząco kilku godzin, kłóci się z potrzebą ruchu, stąd na początku nauki szkolnej wychowawca może napotkać pewne trudności w opanowaniu zespołu klasowego. Musi on pamiętać, że w tym okresie nadal przeważają procesy pobudzania nad hamowaniem a proces mielinizacji nie został jeszcze zakończony.

Dziecko, które rozpoczyna naukę szkolną, wykazuje już opanowanie wszystkich podstawowych form ruchowych (chwyty, wspinania, skoków, biegów, pełzania), jednak dla jego dalszego, pełnego, rozwoju motorycznego konieczna jest stymulacja organizmu, poprzez zajęcia wychowania fizycznego. Umożliwiają one opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych oraz wiadomości zawartych w programie nauczania. Szkoła powinna stwarzać warunki do zaspokojenia potrzeb ruchowych

uczniów. Wraz z nauką dzieci otrzymuj ą najlepsze wzory ruchowe i wzbogacaj ą swą motorykę o nowe, utylitarne, umiejętności. Jeżeli etap ten zostanie zaniedbany, dziecko wejdzie w życie dorosłe z ograniczonymi możliwościami korzystania z różnorodnych form aktywnego wypoczynku np. pływania, jazdy na rowerze czy na nartach, które dają poczucie zadowolenia, radości życia oraz zdrowia.

Okres ten to dalsze doskonalenie i wzbogacanie podstawowych form ruchowych oraz tworzenie nowych kombinacji: chwytu z biegiem, chwytu z rzutem, rzutu z rozbiegiem itp. Poprzez naśladowanie, dziecko gromadzi własne spostrzeżenia a dzięki instrukcją nauczyciela, pozbywa się początkowych błędów i pomyłek a jego ruchy stają się coraz bardziej celowe, dokładne, skoordynowane, a także płynne i zautomatyzowane. Należy jednak pamiętać, aby zachować umiar w natężeniu i nasileniu ćwiczeń, gdyż serce oraz płuca nie nadążają jeszcze za rozwojem całego organizmu. Dziecko w tym wieku szybko się męczy, ale i szybko wypoczywa, ma niewyczerpany zasób energii i wykazuje szybkie postępy w osiąganiu sprawności ruchowych. Charakterystyczne dla tego okresu są ruchy podstawowe, użytkowe, najbardziej przydatne i stosowane w życiu oraz niezbędne w przystosowaniu się do otaczającego środowiska i w tej formie są szybciej przyswajalne. Poziom rozwoju odznacza się również szybkim usprawnianiem ruchów manualnych, przyswajaniem umiejętności posługiwania się prostymi narzędziami technicznymi, nauką rysowania oraz pisanie i opanowaniem prac manualnych. Zauważany jest wyraźny postęp w doskonaleniu ruchów lokomocyjnych i sportowych. Bieg jest w pełni opanowany i chętnie stosowany ze szczególną tendencją do ciągłej zmiany kierunku i tempa. Następuje różnicowanie rzutów, które są wykonywane jednorącz, oburącz z różną siłą i w rozmaity sposób. Rozwijają się też takie umiejętności jak skoki czy wspinanie. Dzieci wykazuj ą bardzo dużą chęć do podejmowanych nowych wyzwań oraz rozumiej ą zadania ruchowe, stawiane przed nimi przez nauczyciela. Uzyskują coraz lepsze rezultaty w różnorodnych, prostych, testach. Przystosowanie

motoryczne do warunków szkolnych, następuje już w klasie III. Wyraża się ono w opanowaniu świadomie sterowanych i wymagających precyzji ruchów pisanie, w zdolności do większej koncentracji, w pojawieniu się ruchów oszczędniejszych, bardziej podporządkowanych celowi i z mniejszą liczbą przyruchów^[1]. Największa dynamika przyrostu badanych zdolności sprawności fizycznej przypada na wiek od 7 do 9 lat. Młodszy wiek szkolny jest okresem dynamicznego rozwoju zdolności motorycznych i choć w wielkościach bezwzględnych wyniki poszczególnych testów są dalekie od możliwości maksymalnych (co wiąże się z nie zakończonym jeszcze rozwojem somatycznym), to wielkości względne, są to często wyniki maksymalne lub do nich zbliżone.^[2] Do rozpoczęcia skoku pokiwtaniowego wysokości ciała, okres ten nazywany jest „drugim apogeum motoryczności”, bądź etapem dziecka doskonałego i jest momentem wstępnego naboru do szkolenia w większości dyscyplinach sportowych a nawet treningu specjalistycznego (pływanie, jada figurowa na łyżwach czy gimnastyka).

Tempo rozwoju zdolności motorycznych nie przebiega równomiernie i jest różnorodne dla dziewcząt oraz chłopców. Przedstawia się następująco:

1. Zdolności szybkościowe- największy rozwój szybkości wypada na okres 7-11 lat. Zdolności te nie wykazują dużego zróżnicowania pod względem dymorfizmu płciowego, jednak nieznaczną przewagę nad chłopcami osiągają dziewczęta^[3] ^[4].
2. Zdolności siłowe-w tym okresie możemy zaobserwować ich mało znaczący rozwój zarówno u dziewcząt i chłopców. U obu płci siła gwałtownie przyrasta dopiero między 12 a 14 rokiem życia a u dziewcząt w wieku około 14 lat następuje jej regres .
3. Zdolność do wyzwolenia największej siły w jak najkrótszym czasie, czyli moc, uwarunkowana jest stopniem zaawansowania wyżej opisanych przeze mnie

parametrów. Do 12 roku życia występują więc, niewielkie wahania w rozwoju mocy, z przewagą na korzyść chłopców. Maksymalna wartość mocy przypada u dziewcząt na wiek 10 lat chłopców znacznie później, gdyż w wieku 15 lat^[5].

4. Zwinność osiąga najszybszy rozwój u chłopców w wieku 10 lat a u dziewcząt nieco wcześniej, bo w wieku 9 lat. W tym okresie też tempo rozwoju zdolności zwinnościowych jest słabe i utrzymuje się do następnego okresu rozwojowego^[6].
5. W zakresie wytrzymałości najwyraźniej zaczyna się kształtować różnica między chłopcami a dziewczętami. U chłopców rozwija się ona progresywnie i w wieku 14-15 lat osiąga największy rozwój. U dziewcząt już od 12 roku życia następuje powolny regres rozwoju wytrzymałości^[7].
6. W wieku 7-9 lat i 10-13 u chłopców oraz 10-11 lat u dziewcząt obserwuje się słaby rozwój zdolności gibkościowych. Nieznaczny rozwój gibkości przypada na wiek 9-10 lat u obu płci^[8].

Skale i normy rozwoju sprawności fizycznej i motorycznej stwarzają empiryczne podstawy dla charakterystyki tych sfer rozwoju dzieci oraz do stawiania im wymagań w tej dziedzinie. Traktowane jako zadania rozwojowe, pobudzają one dzieci do aktywności własnej, która jest podstawowym warunkiem kształtowania się rozwoju. Wśród dzieci rozpoczynających naukę szkolną znaczna grupa odpowiada na ogół normom rozwojowym, jednak spotykamy też dzieci uzdolnione ruchowo, odznaczające się wysokim poziomem sprawności fizycznej i ruchowej oraz takie, które wykazują, wybiórczo, bądź ogólnie, opóźnienia w tej sferze.

^[1] Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1976.

^[2] Szopa J., Mleczek E., Żak St., Podstawy antropomotoryki,

PWN, Warszawa-Kraków 2000,s. 63-64.

[3] Osiński W., Antropomotoryka, AWF Poznań 2003.

[4] Osiński W.,Antropomotoryka, op.cit.

[5] Osiński W., Antropomotoryka, op.cit.

[6] Juras G., Waśkiewicz Z., Mynarski W., Zwinność dziewcząt i chłopców w świetle analizy czynnikowej, Zeszyty Metodyczno-Naukowe, AWF Katowice 1993.

[7] Raczek J.: Wytrzymałości dzieci i młodzieży, RSMSzKFiS Warszawa 1991.

[8] Osiński W., Antropomotoryka, AWF Poznań 2003.

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