

# 2.

---

UZRASNE  
KARAKTERISTIKE  
DECE OD 7. DO  
11. GODINE

**P**eriod razvoja deteta od 7-8. do 10. odnosno 11. godine postnatalnog života, predstavlja mlađi školski uzrast. Karakteristika ovog perioda je relativno sporiji rast u visinu u odnosu na prethodne periode rasta i razvoja. Ovaj priraštaj u visinu je praćen i adekvatnim priraštajem u masi tela.

U razvoju respiratornog sistema dolazi do diferencijacije tipa disanja između muškog i ženskog pola. Ženska deca imaju pretežno grudni (torakalni) tip disanja za razliku od muške dece koja imaju pretežno trbušni (abdominalni) tip disanja. Dolazi do smanjenja frekvencije disanja, tako da u ovom periodu ona iznosi 20 respiratornih pokreta u minutu.

Usled većih fizičkih aktivnosti dolazi do porasta vitalnog kapaciteta od 1200-1300 cm<sup>3</sup>, koliko iznosi na početku ovog perioda do vrednosti od 2000-2100 cm<sup>3</sup> na njegovom kraju.

Razvoj i funkcionisanje kardiovaskularnog sistema prilagođava se zahtevima ovog dobnog uzrasta, tako da dolazi do porasta funkcionalnih mogućnosti ovog sistema. Dolazi do porasta arterijskog krvnog pritiska koji se kreće 90-105 mmHg (12,0-14,0 kPa) sistolni, a dijastolni 55-65,0 mmHg (7,3-8,7 kPa). Frekvencija srčanog rada se usporava, tako da krajem ovog perioda iznosi iznosi u proseku oko 90 n/min. Razlika u frekvenciji pulsa između polova nastaje u 7-8. godini-uz napomenu da je kod dečaka frekvencija sporija. Pri maksimalnim fizičkim opterećenjima postepeno se povećavaju vrednosti maksimalne plućne ventilacije na 60 do 70 lit/min, a maksimalna potrošnja kiseonika kreće se 1,7-2,0 lit/min.

Kosti sve više okoštavaju, čvršće su, tako da dolazi do razvoja i fiksiranja fizioloških krivina kičmenog stuba. Muskulatura vidno postaje snažnija, no još nije dovoljno razvijena, tako da krajem ovog perioda mišićno tkivo iznosi oko 30% telesne mase.



Sl. 7

Nastava fizičkog vaspitanja u ovom periodu telesnog rasta i razvoja ima veoma važan zadatak. Dete već u ovom periodu, jačanjem organizma postaje sposobno za savladavanje tehnike pojedinih sportskih disciplina. Ono ima želju za odmeravanjem snage sa drugom decom, a takođe počinje da pokazuje interesovanje za određene sportske discipline.

Nije poželjno, u ovoj fazi rasta i razvoja, primenjivanje jednostranog treninga u smislu prevremene sportske specijalizacije. Posvećujući se jednoj sportskoj disciplini pri specijalizovanom sportskom treningu, mladi organizam se jednostrano funkcionalno opterećuje što u konačnom dovodi do asimetričnog jednostranog razvoja (tenis, stoni tenis, ritmičko sportska gimnastika i dr.). Ovakav rad je pogrešan u ovom uzrasnom periodu. Neophodno je da se dopunskim vežbama i treninzima različitih sportskih disciplina omogući razvoj osnovnih psihofizičkih osobina kod deteta. Povremenim takmičenjima dece istog uzrasta u različitim sportskim disciplinama povećava se interesovanje za njih. Naravno, u ovom slučaju, moramo prilagođavati uzrastu i korišćenje odgovarajućih sprava (lopte i dr.) i veličinu terena uz odgovarajuće vremensko trajanje. Nepoštovanje ovih činjenica može dovesti do neželjenih posledica. Najveću grešku čine oni treneri koji u cilju postizanja većih uspeha i brže svoje afirmacije, ceo proces treninga starijih uzrasnih kategorija, jednostavno primene u celini na mlađe kategorije ne prilagođavajući ga uzrastu i trenutnim individualnim fizičkim i psihičkim mogućnostima<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Đurašković, R., Sportska medicina, Niš, 2002



Sl. 8

Organizam deteta ovog dobnog uzrasta još uvek nije sposoban za duže kontinuirane napore i veća statička naprezanja kao ni za aktivnosti koje zahtevaju precizna i veoma složena koordinirana kretanja. Po Dešinu igra treba da bude osnovni tip rada u ovom periodu razvoja. Preporučuju se vežbe oblikovanja, elementi atletskih disciplina, plivanje, smučanje i sportske igre. U mlađem školskom periodu se savlađuju osnovni elementi rukovanja loptom a kroz igru se razvija okretnost, saradnja sa članovima ekipe i podređivanje ličnih interesa interesima ekipe. Princip svestranosti u ovom razvojnom periodu se mora poštovati.



Sl. 9