

## UVOD

Pre nego što počnemo razmatranje uticaja sporta i fizičke aktivnosti na psihofizički razvoj dece, moramo razjasniti po čemu se to dete razlikuje od odraslih. Naime, bitno je shvatiti da dete nije čovek u malom. Morfološki, psihički, biohemijski, endokrini, socijalni, i svaki drugi status, koji definiše jedinku, je različit kod deteta u odnosu na odraslog čoveka. Prvo, zbog toga što je kod dece prisutan fenomen rasta. Ali, jedni organski sistemi rastu brže, a drugi sporije. Kostur, na primer, raste do 20 godina, a u potpunosti se formira tek u 23. godini. Mišići se mogu razvijati sve do 40-te godine, dok se razvoj polnih žlezda završava već u pubertetu, a mozak u petoj godini već ima težinu od 1500g, i u sledećih 15 godina jedva se poveća za 100-200g. Pored razlika koje prate pojedine sisteme, prisutne su i razlike u intenzitetu rasta pojedinih sistema u toku detinjstva i adolescencije. Najbrže se raste od 1-3 godine, i na početku puberteta. Masno tkivo se uvećava razmnožavanjem ćelija od IX-XII meseca, i od 12. godine do adolescencije, a van ovog perioda se masno tkivo uvećava samo uvećanjem mase ćelija masnog tkiva. Zbog toga su ovi periodi kritični za kasniji razvoj gojaznosti odraslog čoveka.

Objašnjenje zbog čega je detinjstvo toliko važno za ljudsku rasu leži, između ostalog, i u tome što čovek petinu svog života provede kao dete, dok se period «detinjstva» kod životinja može videti iz tabele 1.

Trajanje

detinjstva

Trajanje

života

Odnos

detinjstva i života

Odnos intrauterinog života

i detinjstva prema životu

Čovek 14 godina 70 god. 1:5 1:4,4 Konj 9 meseci 27 god. 1:36 1:16 Govedo 9 meseci 16 god. 1:30 1:12

Svinja 4 meseca 12 god. 1:36 1:18 Koza 5 meseci 12 god. 1:29 1:14 Pas 9meseci 16 god. 1:21 1:17

FAKTORI RASTA

Rast deteta je regulisan delovanjem različitih uticaja, koje možemo podeliti na endogene, i egzogene. Endogeni uticaji: nasleđe (genetski faktori), rasa, pol, endokrine žlezde. Egzogeni uticaji su klima, godišnja doba, prehrana, bolest, fizička aktivnost,

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**