

Физиология подросткового периода

Подростковый период

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 16-17 лет.

В физиологии этот процесс условно подразделяется на три фазы:

- предпубертатный, подготовительный период,
- собственно пубертатный период, в течение которого осуществляются основные процессы полового созревания,
- постпубертатный период, когда организм достигает полной биологической зрелости.

Основные признаки

Все процессы созревания протекают крайне неравномерно и не одновременно, причем это проявляется, как на межиндивидуальном, так и на внутрииндивидуальном уровне (, т.е. гетерохронно).

Подростковый период – один из критических периодов в жизнедеятельности организма человека!

Основные аспекты физического созревания

- Начало работы эндокринной системы,
- гормональная перестройка всего организма,
- изменения скелета,
- появление вторичных половых признаков,
- период скачка в росте.

Все это тесно связано друг с другом, как у юношей, так и у девушек.

Индивидуальные особенности пропорций тела у девушек

- рост и развитие мышечной системы,
- равномерно увеличивается подкожный жировой слой, отчего девочки становятся более «округлыми»,
- наиболее заметно увеличиваются молочные железы,
- наступление менструаций.

Индивидуальные особенности пропорций тела у юношей

- исчезает округлость контуров,
- уменьшается количество подкожного жира, усиливается мышечная масса,
- происходит развитие мышц туловища и конечностей,
- происходят поллюции (ночные семяизвержения).

Функциональные расстройства организма в подростковом возрасте

- Повышение давления и t тела
- Учащения пульса
- Иногда отдышка
- Головная боль
- Возникают проблемы со зрением
- Боли в органах ЖКТ
- Ослабевают иммунитет
- Интенсивно работают половые и сальные железы