**Период полового созревания и юношества**

П.Попхристов

Для детского организма характерны непрерывный рост и развитие. Это качественное и количественное развитие, однако, имеет разную интенсивность в отдельные периоды детства. Специального внимания в этом отношении заслуживают периоды внутриутробного развития, детства, грудного возраста и периода полового созревания, когда рост особенно интенсивен, а, кроме того, он сопровождается значительными изменениями структуры и функций различных органов и систем.

Грудной ребенок в течение лишь первого года жизни увеличивается в весе в три раза и в росте на 20—25 см. В период полового созревания усиленный рост может привести к увеличению длины тела на 20 — 25 см в год, а вес 12-летнего юноши может удвоиться при исполнении 18 лет.

Эти периоды усиленного роста, которым сопутствует напряжение всех функциональных систем организма, принято считать критическими периодами в развитии детей. Среди них период полового созревания или так называемый пубертат занимает особо важное место и требует определенного внимания, как со стороны родителей, так и со стороны учителей, врачей и общественности. В этот период происходят основные и решающие изменения в детском организме, которые имеют значение для всего дальнейшего развития личности.

Образно выражаясь, мы могли бы уподобить период полового созревания качающемуся мосту, по которому человеческое существо должно перейти от относительно спокойного золотого детства в годы стабильного зрелого возраста.

Что такое пубертат, и когда он начинается и кончается?

Период полового созревания характеризуется, прежде всего, усиленным ростом тела, значительным изменением внешнего облика детского организма, специфическими изменениями почти всех органов и систем, причем особо выражены изменения функции желез внутренней секреции и половых желез. Для этого возраста характерно появление т. наз. п е р в и ч н ы х и вторичных половых признаков, а также ряд резких изменений в психике, эмоциях и поведении ребенка, который в результате этих развивающихся на протяжении нескольких лет изменений приобретает особенности взрослого человеческого организма.

На первый взгляд эти необычные и резкие изменения и преобразования детского организма кажутся анормальными, выглядят проявлениями своеобразного болезненного состояния. Но, в сущности, все эти необычные изменения и трудности, переживаемые ребенком в годы наступления половой зрелости, представляют собой временный и нормальный физиологический процесс, вполне нормальное явление.

В возрасте от 10 до 14 лет мальчики и девочки начинают быстро расти и оформляться как взрослые. Позднее, между 16 и 20 годами, следует фаза развития, когда быстрота роста значительно замедляется.

Способ протекания полового созревания почти всегда один и тот же, однако, его точное начало и конец колеблются в широких границах и зависят от множества факторов. У девочек он обычно начинается на 2 года ранее, чем у мальчиков. В различных этнических группах, среди городских и деревенских детей и у отдельных индивидов наблюдаются колебания во времени начала полового созревания и его окончания.

Существуют разные определения длительности периода полового созревания. Некоторые периодом полового созревания называют лишь краткий интервал с 10- до 14-летнего возраста, когда наиболее быстро развиваются самые характерные и самые значительные первичные и вторичные половые признаки. На наш взгляд, это период полового созревания в узком смысле этого понятия. Данный возраст, в сущности, представляет собой период развития, продолжающийся 8—10 и более лет. В тот длинный динамичный период мы четко разграничиваем несколько фаз, каждая из которых длится от 2 до 3 лет.

В п е р в о й—подготовительной фазе, бросаются в глаза, главным образом, усиленный рост и начальное развитие вторичных половых признаков.

Во второй фазе — фазе полового созревания, в узком смысле слова, которая длится 2 — 3 года, осуществляется самое интенсивное развитие и созревание половых органов (например, появление менструации у девочек и эякуляции у мальчиков и др.) и окончательное развитие вторичных половых признаков. В этой фазе наблюдается относительное замедление характерного для периода полового созревания интенсивного роста.

В третьей фазе, называемой еще фазой окончания полового созревания или фазой юношества, осуществляется консолидация и завершение бурных проявлений полового созревания. Это фаза перехода к зрелому возрасту.