

Физиология юношеского возраста

Юношеский период

- Протекает с 16-17 до 21-25 лет.
- Характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека.

Основные показатели

- быстрое увеличение роста и веса за счет прироста мышечной массы,
- значительно возрастает роль КБПГМ в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения,
- организм вырабатывает адаптационные механизмы в ответ на гормональную бурю.

Основные показатели

- Возрастает выносливость,
- Характерно быстрое восстановление,
- Организм работает на пике своих возможностей, не чувствует усталости,
- Происходит гармонизация работы НС и эндокринной системы.
- Работа всех систем организма уравновешена.