

## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА

*Научный руководитель – Алиева Раъно Амануллаевна  
Ф.И.О. студента – Давлатова Дилдорахон Камолитдиновна  
Андижанский Государственный институт иностранных языков*

### Аннотация

Подростковый возраст — критический период формирования личности и организма, сопровождающийся глубокими гормональными перестройками. Эндокринная система в этот период претерпевает значительные изменения, оказывая влияние на соматическое, половое и психоэмоциональное развитие подростка. В данной статье рассмотрены ключевые эндокринные механизмы, лежащие в основе полового созревания, и проанализированы их физиологические последствия. Особое внимание уделено роли гормонального баланса в формировании здорового образа жизни и профилактике нарушений развития.

### Введение

Подростковый возраст (от 10 до 19 лет по классификации ВОЗ) характеризуется ускоренными темпами роста, изменением телосложения, появлением вторичных половых признаков и интенсивными психоэмоциональными изменениями. Эти процессы регулируются гормональной системой, особенно гипоталамо-гипофизарной осью и половыми железами. Эндокринные изменения являются центральным звеном в трансформации организма из детского в взрослое состояние. Однако дисбаланс гормонального фона может вызывать отклонения в развитии, что требует научного анализа и медицинского сопровождения.

Цель данной работы — проанализировать эндокринные изменения в подростковом возрасте и их физиологическое влияние на организм, а также обосновать значение гигиенических и профилактических мероприятий в этот период.

### Материалы и методы

Работа основана на обзоре актуальных отечественных и зарубежных научных публикаций по эндокринологии, возрастной физиологии, педиатрии и психологии подростков. Применены следующие методы:

- Анализ и синтез научной литературы;
- Сравнительно-аналитический метод;
- Интерпретация клинических и физиологических данных.

Источниками информации стали публикации ВОЗ, российские и международные научные журналы, учебные пособия и клинические руководства.

### **Результаты и обсуждение**

#### **1. Гормональные изменения в подростковом возрасте**

Эндокринные железы — гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, половые железы — активизируются в начале пубертата. Гипоталамус начинает выделять гонадолиберин, стимулирующий гипофиз к секреции лютеинизирующего (ЛГ) и фолликулостимулирующего гормона (ФСГ). Эти гормоны, в свою очередь, активируют половые железы:

У мальчиков — яички начинают вырабатывать тестостерон,

У девочек — яичники продуцируют эстрогены и прогестерон.

#### **2. Физиологическое влияние половых гормонов**

Под действием половых гормонов происходят следующие изменения:

- Ускоренный линейный рост («пубертатный скачок»);
- Формирование вторичных половых признаков (рост волос, изменение голоса, формирование фигуры);
- Становление репродуктивной функции;
- Изменения в обмене веществ (увеличение массы тела, изменение состава мышц и жира);
- Влияние на кожу (повышенная работа сальных желез, угревая сыпь);
- Изменения в костной системе (закрытие зон роста).

#### **3. Эмоциональные и поведенческие последствия гормональных перестроек**

Гормональные колебания оказывают влияние на психику:

- Частые перепады настроения, раздражительность, агрессивность;
- Повышенная тревожность или, наоборот, эйфоричность;
- Формирование половой и личностной идентичности;
- Склонность к рисковому поведению.

#### **4. Риски и отклонения**

Нарушения гормонального баланса могут проявляться в виде:

- Задержки или преждевременного полового созревания;
- Ожирения или резкой потери массы тела;
- Эндокринных заболеваний (гипотиреоз, гипертиреоз, сахарный диабет 1 типа);
- Психоэмоциональных нарушений (депрессия, тревожные расстройства).

Ранняя диагностика и профилактика позволяют снизить риск развития хронических заболеваний и психосоциальной дезадаптации.

### **Выводы**

Эндокринные изменения в подростковом возрасте являются ключевым фактором гармоничного физического и психического развития. Осведомлённость подростков, родителей и педагогов о физиологических нормах и возможных нарушениях имеет большое значение для своевременного реагирования на отклонения. Формирование здорового образа жизни в пубертатный период должно включать:

- Медицинское наблюдение за физическим развитием;
- Сбалансированное питание и физическую активность;
- Психологическую поддержку подростков;
- Гигиеническое и половое просвещение.

### **Список использованной литературы**

1. Баранов А.А., Захарова И.Н., Скворцова В.И. Эндокринология детского и подросткового возраста. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. ВОЗ. Adolescent health. <https://www.who.int>
3. Дубинин Н.П. Физиология человека. — М.: Просвещение, 2019.
4. Громова О.А. Гигиена детей и подростков. — СПб.: СпецЛит, 2021.
5. Астахова Н.М., Козловская В.Л. Возрастная психология. — М.: Академия, 2020.
6. Tanner J.M. Growth at Adolescence. — Blackwell Scientific Publications, 2018.