

## Лекция 3. 2.ТИПЫ КОНСТИТУЦИЙ И ЗДОРОВЬЕ

**Конституция является фундаментальной биологической характеристикой целостного организма. Конституционные признаки рассматриваются как результат сложного взаимодействия наследственных и средовых факторов в ходе реализации генетической программы развития.**

**Биологическая сущность человека характеризуется тремя составляющими: строением тела, активностью физиологических процессов и метаболизма и, наконец, психологическими особенностями личности. Все они взаимосвязаны и в комплексе составляют конституцию человека – наиболее фундаментальную характеристику целостного организма.**

**Типы конституции являются вариантами адаптивной нормы, отражающими резистивность (сопротивляемость) и реактивность (способность реагировать) организма к факторам среды.**

**Старейший традиционный подход в типологизации основывается на наиболее консервативном признаке - строении тела.**

**Начиная с античности, было предложено около 60-ти схем выделения конституционных типов. Чаще всего используется деление на 3-4 типа. Так, Э. Кречмер выделяет:**

**лептосомный, атлетический и пикнический типы.**

**Согласно выраженности развития тех или иных тканей из зародышевых листков (эктодермы, мезодермы и энтодермы) выделяют костный тип - эктоморфный, мышечный - мезоморфный и жировой - эндоморфный. Эктоморфный иначе называют астеническим, мезоморфный - атлетическим, а эндоморфный - пикническим или дигестивным.**



**Большинство людей относится к смешанному типу и имеют двойное название (например: мышечно-астенический и т.д.)**

## ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

## БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ

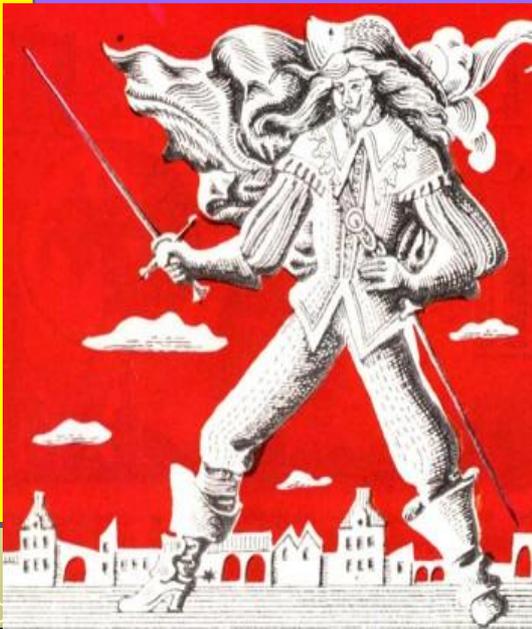
## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

## ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Астенический тип** имеет плоскую грудную клетку, острый реберный угол, относительно широкий таз, худое жилистое тело со скудным слоем подкожного жира. Длинные тонкие конечности с длинными и тонкими кистями и стопами. Относительно маленькую голову и длинную тонкую шею. Бледное узкое лицо яйцевидной формы, острый тонкий нос, иногда угловатый профиль. Жесткие волосы на голове, иногда в виде шапочки и слабое вторичное оволоснение.

Так, у подростков астенического телосложения отмечается повышенный уровень эстрадиола (женского полового гормона, который тормозит анаболическое действие андрогенов, т. е. тормозит рост мышечной массы).

Эктоморф скованный в движениях, необщителен, заторможен, скрытен, сдержан, интравертирован., Устойчив к алкоголю, стремится к одиночеству в трудную минуту, тяготеет к позднему периоду жизни.



У представителей астенического типа отмечается повышенная возбудимость и реактивность, увеличение частоты невротозов, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, вегетативной дистонии и гипотонии. Отмечается тенденция к повышенной заболеваемости туберкулезом.

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	ЗАБОЛЕВАНИЯ
<p>Атлетический тип имеет широкие сильные плечи, трапецевидное туловище с относительно узким тазом. Мощный выпуклый рельеф мышц на крепком костяке. Сильные крепкие руки и ноги, крупные кисти и стопы. Крепкую удлинненную голову, свободную крепкую шею с резко выраженной трапецевидной мышцей. Лицо с резкими чертами, продолговатой формы. Густые волосы на голове, вторичное оволоснение без особенностей.</p>	<p>У атлетического типа - повышено содержание тестостерона (гормон, отвечающий за развитие вторичных половых органов, агрессивность и либидо) и соматотропина (гормон, активизирующий синтез белка, а отсюда и рост мышц).</p>	<p>Мезоморф. Уверенный в движениях, любитель приключений, эмоционально черствый, эстравертированный в поступках и скрытый в чувствах, агрессивный в опьянении, в трудную минуту склонный к действиям, дорожит воспоминаниями юности.</p>	<p>Мышечный вариант телосложения обнаруживает тенденцию к развитию заболеваний печени, желчевыносящих путей, ишемической болезни сердца, ревматизм сердца и суставов, болезни мышечной системы.</p>
			

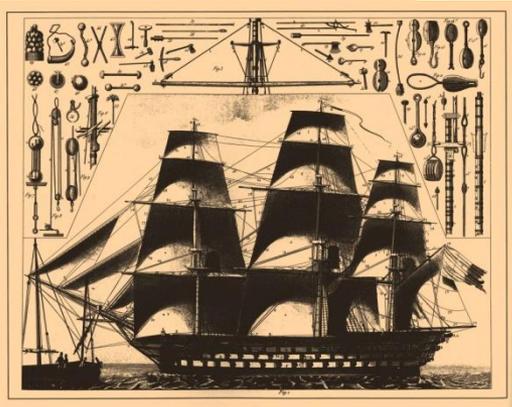
ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	ЗАБОЛЕВАНИЯ
<p>Пикнический тип имеет короткую, широкую, выпуклую грудную клетку, тупой реберный угол. Округлые, мягкие формы из-за хорошо развитого жирового слоя. Мягкие, относительно короткие конечности. Короткие и широкие кисти и стопы. Относительно крупная округлая голова, плоский контур темени, короткая массивная шея. Широкое красное лицо с мягкими чертами, слабый изгиб профиля. Мягкие волосы на голове, склонность к облысению и вторичное оволоснение от слабого до сильно выраженного.</p>	<p>У юношей дигестивников - высокий уровень прогестерона при некотором снижении уровня соматотропного гормона, что приводит к усилению липолиза (отложению жира). Половое созревание юношей мышечного типа и дигестивников происходит в среднем на 1,5-2 года раньше, чем у астеников.</p>	<p>Эндоморф. Расслабленный в осанке. Любитель комфорта, жаждущий похвалы и одобрения, экстравертирован, общительный и мягкий в опьянении, в трудную минуту тяготеющий к людям и воспоминаниям детства;</p>	<p>Предрасположенность эндоморфов к ожирению является фактором риска к развитию таких заболеваний как сахарный диабет, атеросклероз, гипертония</p>



# АДАПТИВНЫЕ ТИПЫ ЛЮДЕЙ



Адаптивный тип представляет собой норму генетической реакции (внутриутробно) на условия обитания, которая выражается в развитии комплекса признаков, обуславливающих лучшую биологическую приспособленность человека к определенным условиям среды



- ▶ Адаптивные типы людей формировались независимо от расы в связи с конкретными экологическими задачами.
- ▶ Особенности определенного типа формируются в эмбриогенезе.
- ▶ Наличие различных адаптивных типов свидетельствует о значительной экологической изменчивости человека, что способствует его широкому расселению.

АДАПТИВНЫЙ ТИП	ФАКТОРЫ СРЕДЫ	МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
<b>АРКТИЧЕСКИЙ</b>	Низкие температуры; продолжительные зимы; стерильный воздух и вода. В питании мало свежих овощей и фруктов.	Развитые костно-мышечная система, увеличена окружность грудной клетки, повышено содержание гемоглобина, костного мозга, минеральных веществ в костях, белков в крови, холестерина. Усилен обмен жиров и общий обмен веществ.
<b>ТРОПИЧЕСКИЙ</b>	Высокие температуры, продолжительное лето, высокая бактериальная заражённость воды и воздуха. В питании мало животных жиров.	Или высокий или низкий рост (радиация). Удлинённая форма тела, низкая мышечная масса, низкая окружность грудной клетки, увеличенное количество потовых желёз, низкий обмен жиров, низкая концентрация холестерина.
<b>ГОРНЫЙ</b>	Низкое парциальное давление кислорода (гипоксические условия). однообразие пищи.	Повышенный уровень основного обмена веществ. Длинные трубчатые кости, расширенная грудная клетка, увеличено содержание гемоглобина.
<b>УМЕРЕННЫЙ ТИП</b>	Разнообразие условий	Промежуточный характер признаков.