

## **Практическая работа № 2**

### **Определение физиологического типа сложения**

(Продолжительность практической работы – 2 часа)

#### **Цель работы**

Знакомство с характерными пропорциями тела человека и типами сложения, характеризующими анатомо-физиологические особенности.

#### **Теоретическое введение**

Уже при первом взгляде на человека видны особенности его индивидуального строения. В анатомии и физиологии имеется понятие о типах телосложения. Телосложение определяется генетическими (наследственными) факторами, влиянием внешней среды, социальными условиями. Выделяют три типа телосложения человека: мезоморфный, брахиморфный и долихоморфный.

При мезоморфном (греч. *mesos* — средний, *morphe* — вид, форма) типе телосложения (нормостеники) физиологические и анатомические особенности приближаются к усредненным параметрам «нормы» (с учетом возраста, пола и т. д.).

Для брахиморфного (греч. *brachys* - короткий) типа телосложения (гиперстеники) характерно преобладание поперечных размеров, упитанность, не очень высокий рост. Сердце относительно больших размеров расположено поперечно благодаря высоко стоящей диафрагме. Это приводит к укорочению легких; петли тонкой кишки расположены преимущественно горизонтально.

Лица долихоморфного (греч. *dolichos* — длинный) типа телосложения (астеники) отличаются стройностью, легкостью, преобладанием продольных размеров, относительно более длинными конечностями, слабым развитием мышц и жира, сравнительно тонкими узкими костями. Их внутренности опущены, диафрагма расположена ниже, поэтому легкие длиннее, а сердце расположено почти вертикально.

В таблице 1 приведены пропорции тела у людей разных типов телосложения.

**Таблица 1. Характеристика пропорций тела**

(по П. Н. Башкирову, 1937)

Тип телосложения	Относительные размеры частей тела, % к длине тела				
	Длина			Ширина	
	туловище	нога	рука	Плечи	Таз
Долихоморфный	29,5	55,0	46,5	21,5	16,0
Мезоморфный	31,0	53,0	44,5	23,0	16,5
Брахиморфный	33,5	51,0	42,5	24,5	17,5

**Рабочее задание**

1. Внимательно прочитать данное методическое руководство.
2. Измерить размеры частей тела: длину туловища, ног и рук и ширину плеч и таза.
3. Рассчитать относительные размеры тела (% к длине тела).
4. Составить таблицу показателей пропорций Вашего тела.
5. Сделать вывод о типе Вашего сложения.
6. Оформить отчет по проделанной работе в соответствии с требованиями.
7. Ответить на контрольные вопросы, приведенные в конце данного методического руководства.

**Требования к оформлению отчета**

Отчет должен содержать:

1. Название и цель практической работы.
2. Краткое описание методов работы.
3. Таблицу показателей пропорций Вашего тела.
4. Анализ полученных результатов и вывод о типе Вашего сложения.

### **Домашнее задание**

1. Определить физиологический тип сложения родителей.
2. Проанализировать типы сложения родителей и ребенка и связать с наследственностью.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие типы сложения Вы знаете?
2. Какие анатомические и физиологические особенности характеризуют долихоморфный тип?
3. Какие анатомические и физиологические особенности характеризуют мезоморфный тип?
4. Какие анатомические и физиологические особенности характеризуют брахиморфный тип?