

Практичне заняття № 10

Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція, адаптація

Рекомендована література

Брехман ИЛ. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.

Билич ГЛ., Назарова Л.В. Основы валеология. — СПб, 2000. — 558 с.

Вайнер Н. Валеология. Учебник для вузов. — М.: Флинта, 2001. — 416 с.

1. Заповнити стандартизований протокол

Студент.....

1. . Визначити і оцінити соматотип за Черноручьким індексом
Пинье...[Рост – (маса тіла + округлість грудної клітки)]..... та за
індексом Соловьева (обхват зап'ястка в найвужчій частині,см).....

2 . Визначити соматотип за Шелдоном.....

3. Визначити соматотип за Сіго.....

4. Дати характеристику соматотипу і рекомендації стосовно збереження
здоров'я.....
.....
.....

8. Визначити і оцінити адаптаційний потенціал за Баєвським, надати
рекомендації.....

.....
.....
.....
.....

Оцінка практичного заняття.....

Здоров'я –це стан цілісності та гармонічного розвитку за умов пристосування кожної частини до інших, завдяки чому всі вони найбільш ефективно працюють на користь цілого (організму). Залежно від того, із яким тілом порівнює себе людина, звужуються чи розширюються межі її здоров'я - атлет, учений, аскет. Атлет - із хорошою фізичною формою, постійно вдосконалює свій фізичний стан, часто відчуває потребу у духовному та інтелектуальному. Учений - багато часу приділяє своєму інтелектуальному вдосконалені, але недостатньо розвивається у фізичному плані. Аскет - більшу частину життя проводить у медитації, він узагалі відмовляється від тіла, забуває, що це ємність для психічного та духовного.

Тілобудова людини може змінюватись на протязі життя, а соматотип, обумовлений генетично, є постійною характеристикою людини від народження до самої смерті. **Соматотипи**

Черноруцького та їх антропометричні індекси

Тип	Індекс Піньє	Індекс Соловйєва	
		Чоловіки	жінки
нормостенічний	10 – 30	18 – 20	15 -17
гіперстенічний	<10	>20	>17
астенічний	>30	<18	<15

Соматотипи Шелдона визначаються візуальною оцінкою за бальною системою (від «1» до «7») оголеного тіла або його фотографією спереду, збоку і ззаду, порівнюючи з даними атласу Шелдона: 1 - 1 - 7 екторморф; 1 – 7 – 1 мезоморф; , 7 – 1 – 1 ендоморф .

Екторморф: тонкі, довгі кінцівки, вузькі плечі, плоска грудна клітка, слабо розвинутий підшкірний жировий шар, у 50% слабкий тип НС. Мезоморф :широкі плечі, грудна клітка, добре розвинуті м'язи , Оптимальне співвідношення сили, витривалості , спритності Ендоморф :масивні кінцівки і тулуб, Надмірне жировідкладення Досягають високих результатів в спорті, В харчуванні потребують обмежень вуглеводів

Соматотипи Сіґо: 1) мязовий; 2) респіраторний(дихальний); 3) дигестивний (травний); 4) церебральний (мозковий). Респіраторним тип: випукле веретеноподібне обличчя, виступаючі вилиці, близько посаджені очі , тулуб «перевернутої драбини» , тонкий хребет, розвинуті органи дихання. Дигестивний тип: пірамідоподібне обличчя, м'ясисте обличчя , добре розвинені жувальні м'язи , великий рот, товсті губи, випираючий живіт. Мускульний тип: високий квадратний лоб , широкі обличчя та шия , бочкоподібний тулуб , довгі кінцівки , розвинені кістки, розвинена мускулатура. Церебральний тип: добре розвинений череп , трикутне обличчя , загострене підборіддя, подовжена грудна клітка, довгі тонкі кінцівки, витончена статура.

Автор	Характеристика соматотипу			
Гіпократ	Меланхолік	Флегматик	Сангвінік	Холерик
Сіґо	Дихальний	Церебральний	М'язевий	Травний
Кречмер	Астенічний (шизоїд -ний)	Атлетичний (епілептоїдний)	Пікнетичний (циклоїдний)	
Павлов	Слабкий	Повільний	Швидкий	Нестримний
Богомолець	Астенічний	Фіброзний	Ліпоматозний	Пастозний
Черноруцький	Астенічний	Нормостенічний	Гіперстенічний	

Перехід від стану здоров'я до хвороби проходить через ряд послідовних стадій, протягом яких організм пристосовується до нових умов існування, змінюючи рівень функціонування та напруги регуляторних механізмів. Вони можуть характеризуватись як: 1) нормальні адаптаційні реакції; 2) напруга механізмів адаптації (короткочасна, або нестійка адаптація); 3) перенапруга та розлад у роботі механізмів адаптації. Найбільшого поширення набув спосіб визначення **адаптаційного потенціалу за Р. М. Баєвським**. Він досить простий і може бути рекомендований для масових обстежень. За допомогою цього методу визначають адаптаційний потенціал системи кровообігу.

Для його отримання реєструють такі показники: вік, масу тіла, зріст, частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск. Розрахунок здійснюється за формулою:

$$AP = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times AT_c + 0,008 \times AT_d + 0,014 \times B + 0,09 \times MT - (0,009 \times P + 0,27),$$

де AP – адаптаційний потенціал; B – вік, років; MT – маса тіла, кг; P – зріст, см; AT_c – артеріальний систолічний тиск.; AT_d – артеріальний діастолічний тиск.

Загальна оцінка AP системи кровообігу оцінюється за такою шкалою:

2,1 бала і нижче – стан AP задовільний (задовільна адаптація);

2,11- 3,20 бала – напруга механізмів адаптації;

3,21- 4,30 бал – незадовільна адаптація;

4,31 бала і вище – зрив механізмів адаптації.

Таблиця. Психологічні особливості різних типів за Шелдоном.

Назва	Ендоморф	Мезоморф	Ектоморф
	Пікнік Циклотимік Вісцеротонія Капха (аюрведа)	Атлет Епілептоїд Соматотонія Пітта (аюрведа)	Астенік Шизоїд Церебротонія Вата (аюрведа)
1 Рухи	Розслаблені Розслаблення в поставі і рухах	Впевнені Упевненість у поставі та рухах	Скуті Стриманість рухів, скутість у поставі
2	Любов до комфорту	Любов до пригод і фізичних навантажень	Надмірна фізіологічна реактивність
3 Реакції	Сповільнені реакції	Енергійність	Підвищена швидкість реакцій
4	Любов до їжі	Потреба в рухах і задоволення від них	Схильність до інтимності, самотності
5	Соціалізація харчової потреби	Потреба у домінуванні, прагнення до влади	Надмірне розумове напруження, підвищений рівень уваги, тривожність
6	Задоволення від травлення	Схильність до ризику	Потайність почуттів, емоційна стриманість

7 Поведінка	Ввічлива поведінка	Рішучі манери	Неспокійні рухи очей та обличчя
8	Соціофілія	Хоробрість у бою	Соціофобія
9 Спілкування	Легкість Привітність зі всіма	Жорсткість Агресивність у змаганні	Холодність Важкість у встановленні соціальних контактів
10	Прагнення любові і схвалення	Психологічна нечутливість, емоційна черствість	Важкість у набутті нових звичок, слабкий автоматизм
11	Орієнтація на інших людей	Боязнь замкнутого простору (клаустрофобія)	Боязнь відкритого простору (агорафобія)
12	Стабільність емоційних проявів	Відсутність співчуття і такту	Невміння передбачити ставлення до себе інших
13	Терпимість	Голосний голос	Тихий голос, боязнь викликати шум
14	Безтурботна задоволеність	Байдужість до болю	Надмірна чутливість до болю
15	Глибокий сон	Галаслива поведінка	Недостатній сон, хронічна втома
16	Безхарактерність	Зовнішність відповідає більш старшому віку	Юнацька жвавість манер та зовнішнього вигляду
17	Легкість у спілкуванні та вираженні почуттів	Екстраверсія у діях, але потайність почуттів та емоцій	Інтроверсія
18 У стані алкогольного сп'яніння	Товариськість і м'якість	Агресивність та настирливість	Стійкість до дії алкоголю та інших депресантів

2.Знайти правильну відповідь до поставлених питань

1.Конституція людини – це:

1. Фізіологічний статус людини, продукт середовища й психофізичних особливостей індивідуума, особливості функціонування органів і систем органів, що диктуються генетичним потенціалом людини.
2. Генетичний потенціал людини, продукт спадковості і середовища, що реалізує цей спадковий потенціал. Це сукупність індивідуальних, відносно стійких морфологічних і функціональних особливостей людини.
3. Генетичний і психосоматичний статус людини, її морфологічні, фізіологічні, ендокринні особливості, риси характеру та способи їх реалізації, темперамент.

2.Психологічна стаття конституції людини:

1. визначає психотип особистості, її характер, темперамент, проблеми психосоматики і психотерапії.
2. стан психологічної реактивності – він визначає базисні основи навчання, набування знань; це базисна основа емоцій, вольових процесів, що визначає психофізичну симптоматику.
3. стан неврологічної реактивності організму, що визначає характер і інтенсивність психосоматичних реакцій.

3. Класифікація людей за структурою їх кістково-м'язевого габітусу:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Віцеротоніки, | 7. Соматотоніки |
| 2. Гіперстеніки; | 8. Мезоморфи; |
| 3. Долиморфи; | 9. Церебротоніки; |
| 4. Ендоморфи; | 10. Ектоморфи. |
| 5. Брахиморфи; | 11. Нормостеніки |
| 6. Астеніки; | |

4. Класифікація людей за їх психотипом (класифікація Кречмера):

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Віцеротоніки, | 7. Соматотоніки |
| 2. Гіперстеніки; | 8. Мезоморфи; |
| 3. Долиморфи; | 9. Церебротоніки; |
| 4. Ендоморфи; | 10. Ектоморфи. |
| 5. Брахиморфи; | 11. Нормостеніки |
| 6. Астеніки; | |

5. Три типи конституції людини (сучасна валеологічна класифікація):

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Віцеротоніки, | 7. Соматотоніки |
| 2. Гіперстеніки; | 8. Мезоморфи; |
| 3. Долиморфи; | 9. Церебротоніки; |
| 4. Ендоморфи; | 10. Ектоморфи. |
| 5. Брахиморфи; | 11. Нормостеніки |
| 6. Астеніки; | |

6. Для ектоморфа характерним є:

1. Коротка верхня частина тулуба, довгі руки і ноги, видовжені і вузькі стопи й долоні і дуже невеликий запас жирових відкладень, а також вузька грудна клітка, плечі й тонкі видовжені м'язи.
2. Велика грудна клітка, видовжений торс, міцна мускулатура і величезна сила, схильність до повноти.
3. М'яка мускулатура, пропорційне тілоскладення, округле лице, коротка шия, широкі бедра, плечі і великий запас жиру;

7. Для ендоморфа характерним є:

1. Коротка верхня частина тулуба, довгі руки і ноги, видовжені і вузькі стопи й долоні і дуже невеликий запас жирових відкладень, а також вузька грудна клітка, плечі й тонкі видовжені м'язи.
2. Велика грудна клітка, видовжений торс, міцна мускулатура і величезна сила, схильність до повноти.
3. М'яка мускулатура, пропорційне тілоскладення, округле лице, коротка шия, широкі бедра, плечі і великий запас жиру;

8. Для гіперстеніка характерним є:

1. Коротка верхня частина тулуба, довгі руки і ноги, видовжені і вузькі стопи й долоні і дуже невеликий запас жирових відкладень, а також вузька грудна клітка, плечі й тонкі видовжені м'язи.
2. Велика грудна клітка, видовжений торс, міцна мускулатура і величезна сила, схильність до повноти.
3. М'яка мускулатура, пропорційне тілоскладення, округле лице, коротка шия, широкі бедра, плечі і великий запас жиру;

9. Головними психологічними характеристиками соматотоніка є:

1. В'ялість в поведінці, мають заповільнені реакції, люблять комфорт, радо приймають гостей, привітливі з усіма, терпимі, соціофілія, досить марнославні, добре сплять.
2. Напруженість і твердість в поведінці, енергійність, мають потребу у заняттях спортом, властолюбиві, войовничі, люблять шум, сильний голос, нечутливість до болі.
3. Несміливість, заторможеність реакцій, дратівливість в поведінці, дуже швидка реакція, люблять самотність, емоційна стриманість, контроль за мімікою і жестами, соціофобія, поганий сон, чутливість до болі, тихий голос.

10. Головними психологічними характеристиками церебротоніка є:

1. Несміливість, заторможеність реакцій, дратівливість в поведінці, дуже швидка реакція, люблять самотність, емоційна стриманість, контроль за мімікою і жестами, соціофобія, поганий сон, чутливість до болі, тихий голос.
2. Напруженість і твердість в поведінці, енергійність, мають потребу у заняттях спортом, властолюбиві, войовничі, люблять шум, сильний голос, нечутливість до болі.
3. В'ялість в поведінці, мають заповільнені реакції, люблять комфорт, радо приймають гостей, привітливі з усіма, терпимі, соціофілія, досить марнославні, добре сплять.

11. Головними психологічними характеристиками віцеротоніка є:

1. Несміливість, заторможеність реакцій, дратівливість в поведінці, дуже швидка реакція, люблять самотність, емоційна стриманість, контроль за мімікою і жестами, соціофобія, поганий сон, чутливість до болі, тихий голос.
2. Напруженість і твердість в поведінці, енергійність, мають потребу у заняттях спортом, властолюбиві, войовничі, люблять шум, сильний голос, нечутливість до болі.
3. В'ялість в поведінці, мають заповільнені реакції, люблять комфорт, радо приймають гостей, привітливі з усіма, терпимі, соціофілія, досить марнославні, добре сплять.

12. Адаптивність – це:

1. Вроджені якості людини;
2. Психічна і фізична гармонійність;
3. Рівень здатності пристосування людини до навколишнього світу;
4. Рівень психічного та фізичного здоров'я.
5. Сталість внутрішнього середовища;
6. Рівень реалізації адаптованості.

13. Адаптованість – це:

1. Рівень фактичного пристосування індивіду, його соціального статусу і самовідчуття;
2. Рівень реалізації адаптивності;
3. Рівень здатності пристосування людини до навколишнього світу;
4. Психічна і фізична гармонійність;
5. Визначається об'єктивним соціальним статусом людини;
6. Головна умова здоров'я.