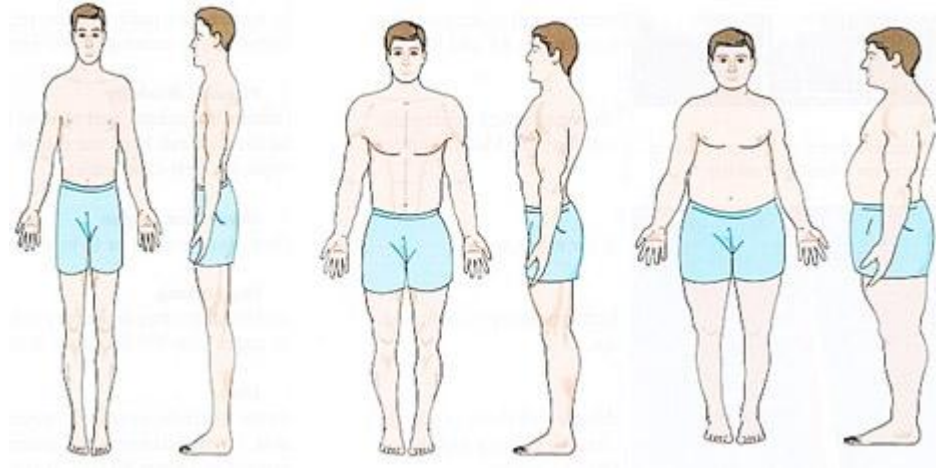


# Конституциональная типология по Уильяму Герберту Шелдону



Эктоморф / Мезоморф / Эндоморф

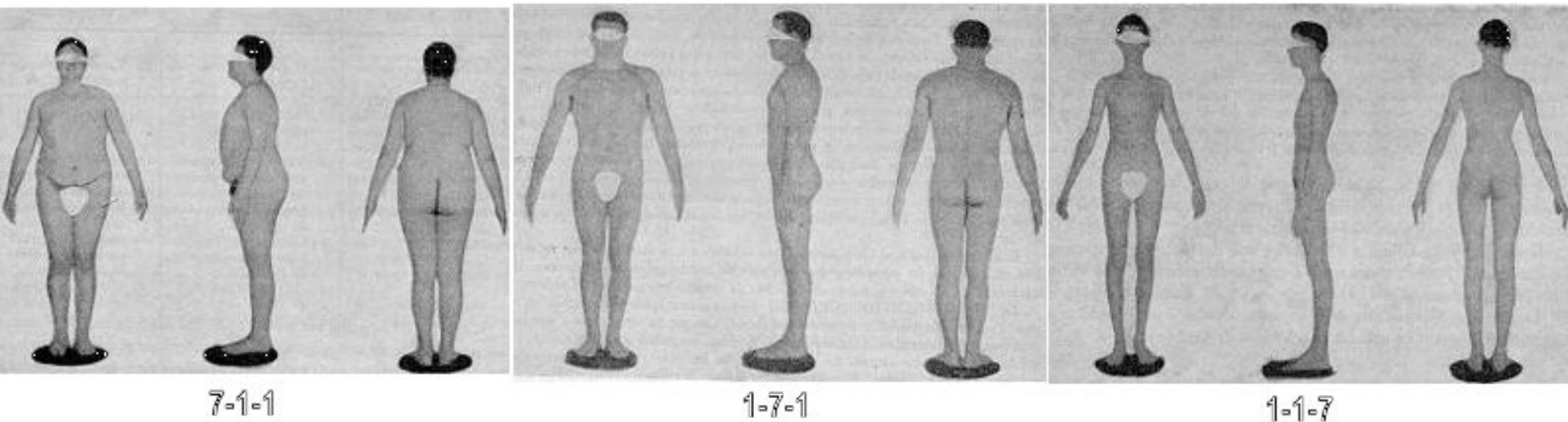
# Уильям Герберт Шелдон (19 ноября 1898 — 17 сентября 1977)

Американский врач и психолог. С 1936 г. профессор Чикагского университета, с 1938 г. - Гарвардского. Начальник лаборатории конституциональных различий Колумбийского университета. Предложил теорию основных типов человеческих темпераментов на основе соматических признаков. Шелдон подчеркивал важность строения тела человека для прогнозирования его поведения. Он считал, что у собак отдельных пород имеется склонность следовать определенному типу поведения: такса борзая, лайка. Так и у людей: определенное строение тела означает определенные личностные качества.



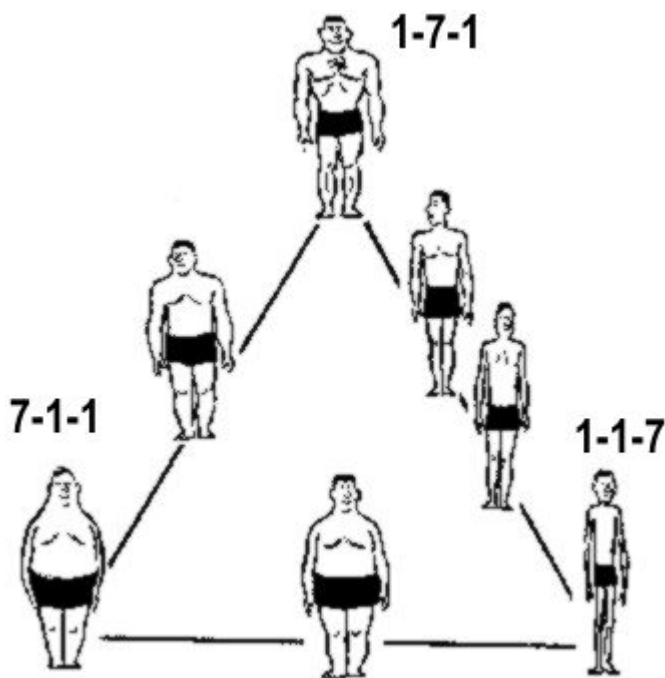
# Конституциональная типология

На протяжении 5 лет У. Шелдон, сортируя множество фотографий и измеряя множество обнажённых тел (в основном студентов Лиги плюща), выделил три типа телосложений: эндоморфов, мезоморфов и эктоморфов. Эти люди были оценены по темпераменту — так, как это определяется шкалой темперамента, — после долгого периода наблюдения. Они были сфотографированы с трех позиций: анфас, профиль и вид сзади. После значительного периода исследований и обсуждений этих изображений Шелдон и его сотрудники заключили, что, получив три компонента, они исчерпали возможности выделения новых. Эти три параметра стали сердцевиной техники измерения структуры тела, и следующая стадия исследований Шелдона была посвящена их тщательному описанию и измерению.



Количественная оценка каждого из трёх компонентов системы Шелдона определяется для каждого конкретного индивида так, что «1» представляет абсолютный минимум выраженности данного компонента, а «7» — абсолютный максимум. Для облегчения оценки соматотипов Шелдон в 1954 году издал специальный атлас.

- Чистый эндоморф (7-1-1) характеризуется наиболее шарообразными из возможных для человека формами — круглая голова, большой живот, много жира, тонкие запястья и лодыжки
- Чистый мезоморф (1-7-1) — это классический Геркулес с преобладанием костей и мышц. Количество подкожного жира минимально.
- Чистый эктоморф (1-1-7) — это долговязый человек. Подкожный жировой слой почти отсутствует, мускулатура неразвита.



Большинство людей не относится к крайним вариантам телосложения, в их телосложении в той или иной степени выражены все три компонента, и наиболее обычными соматотипами будут 3-4-4, 4-3-3, 3-5-2. Кроме того, отдельные части тела одного человека могут явственно относиться к разным соматотипам — такое несоответствие носит название дисплазии, однако в системе Шелдона она не учтена.

Система Шелдона была основой, началом изучения связи между деликвентным поведением и соматотипом — например, Шелдон утверждал, что мезоморфный компонент у мужчин-правонарушителей развит выше среднего. Большинство современных психологов не признают систему Шелдона.

# Эктоморф – «худой»



Имеют хороший рельеф, но очень сложно набирают вес. Чтобы поддерживать мышечную массу на желаемом уровне, нужны постоянные тренировки, иначе организм очень быстро возвращается в «начальное» состояние.

- Худой от природы,
- Тонкие и длинные руки и ноги,
- Узкая грудная клетка и живот,
- Низкие силовые показатели,
- Быстрый метаболизм.

# Мезоморф – «СПОРТИВНЫЙ»



Атлетически сложены от природы, имеют прирожденную склонность к занятиям различными видами спорта. Могут обладать хорошо развитой мускулатурой и рельефом, не прикладывая к этому абсолютно никаких усилий.

- Узкая талия.
- Широкие плечи и грудная клетка.
- Быстрый метаболизм.
- Быстро набирают мышечную массу.
- Отлично реагируют на любой тренинг.

# Эндоморф – «ПОЛНЫЙ»



Один из самых распространенных соматотипов. Люди, которые относятся к эндоморфному телосложению, склонны к быстрому набору жира, и имеют довольно медленный метаболизм. Хорошая новость в том, что набор мышц для них так же не проблема.

- Избыточное жиросотложение.
- Слабые, вялые руки и ноги.
- Крупнокостные, характеризуются шарообразными формами.
- Короткие руки и ноги.
- Широкая талия и бедра.