

**ЧЕЛОВЕК.**

**9. ПОЛОВАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА.**

# **ПОЛОВАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА.**

**РЕПРОДУКТИВНАЯ И ПОЛОВАЯ СИСТЕМА - КОМПЛЕКС ОРГАНОВ И СИСТЕМ, КОТОРЫЕ УЧАСТВУЮТ В ПРОИЗВОДСТВЕ ПОЛОВЫХ ПРОДУКТОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПРОЦЕСС ОПЛОДОТВОРЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮТ ВОСПРОИЗВОДСТВУ ЧЕЛОВЕКА.**

- 1. ВНУТРЕННЕЕ ОПЛОДОТВОРЕНИЕ.**
- 2. ЧЕЛОВЕК КАК ВИД ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА. КРОМЕ РАЗНИЦЫ В ПЕРВИЧНЫХ ПОЛОВЫХ ПРИЗНАКАХ (ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ) ЕСТЬ РАЗНИЦА ВО ВТОРИЧНЫХ ПОЛОВЫХ ПРИЗНАКАХ, СЕКСУАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ И УХОДЕ ЗА ДЕТЬМИ.**
- 3. ПОСЛЕ УСПЕШНОГО ОПЛОДОТВОРЕНИЯ И ИМПЛАНТАЦИИ ЗИГОТЫ, РАЗВИТИЕ ЭМБРИОНА ПРОИСХОДИТ В МАТКЕ ЖЕНЩИНЫ В ТЕЧЕНИЕ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО ДЕВЯТИ МЕСЯЦЕВ - БЕРЕМЕННОСТИ.**
- 4. ЖИВОРОЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ РОДОВ.**
- 5. ПОЗДНЕЕ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ ( В СРЕДНЕМ 16-18 ЛЕТ)**
- 6. ОСОБЕННОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРЯМОХОЖДЕНИЕМ**

## **ЖЕНСКАЯ ПОЛОВАЯ СИСТЕМА -**

**РАЗДЕЛЯЮТ НА 2 ГРУППЫ ОРГАНОВ: НАРУЖНИЕ И ВНУТРЕННИЕ.**

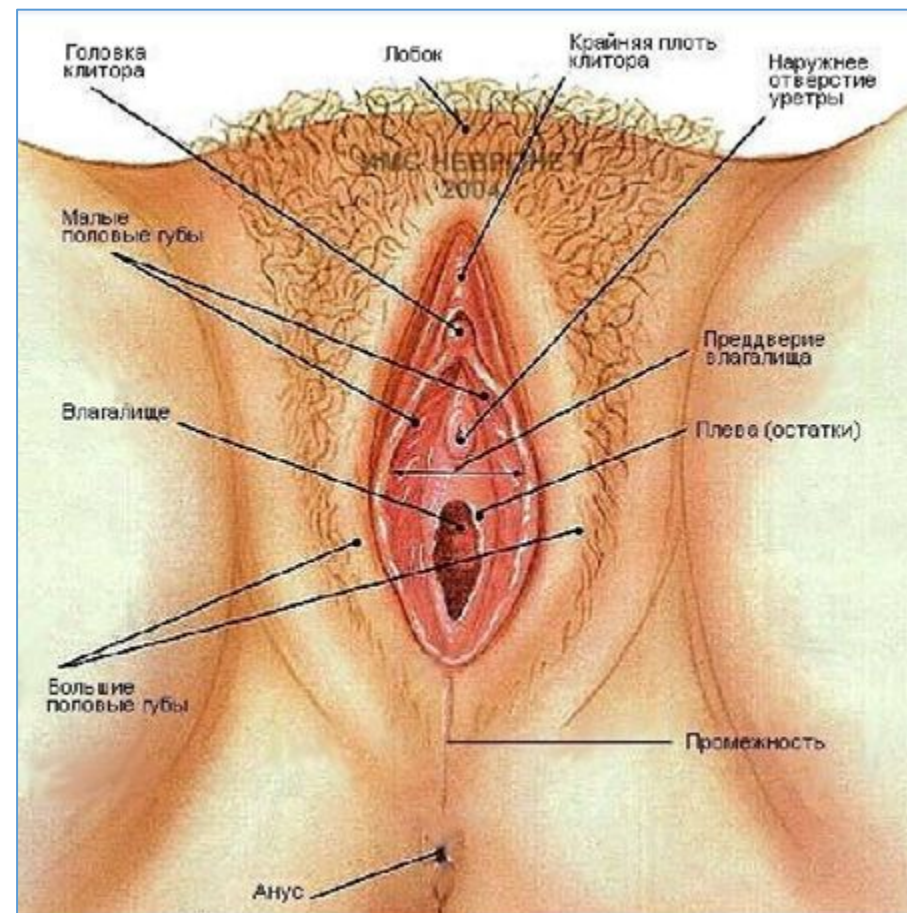
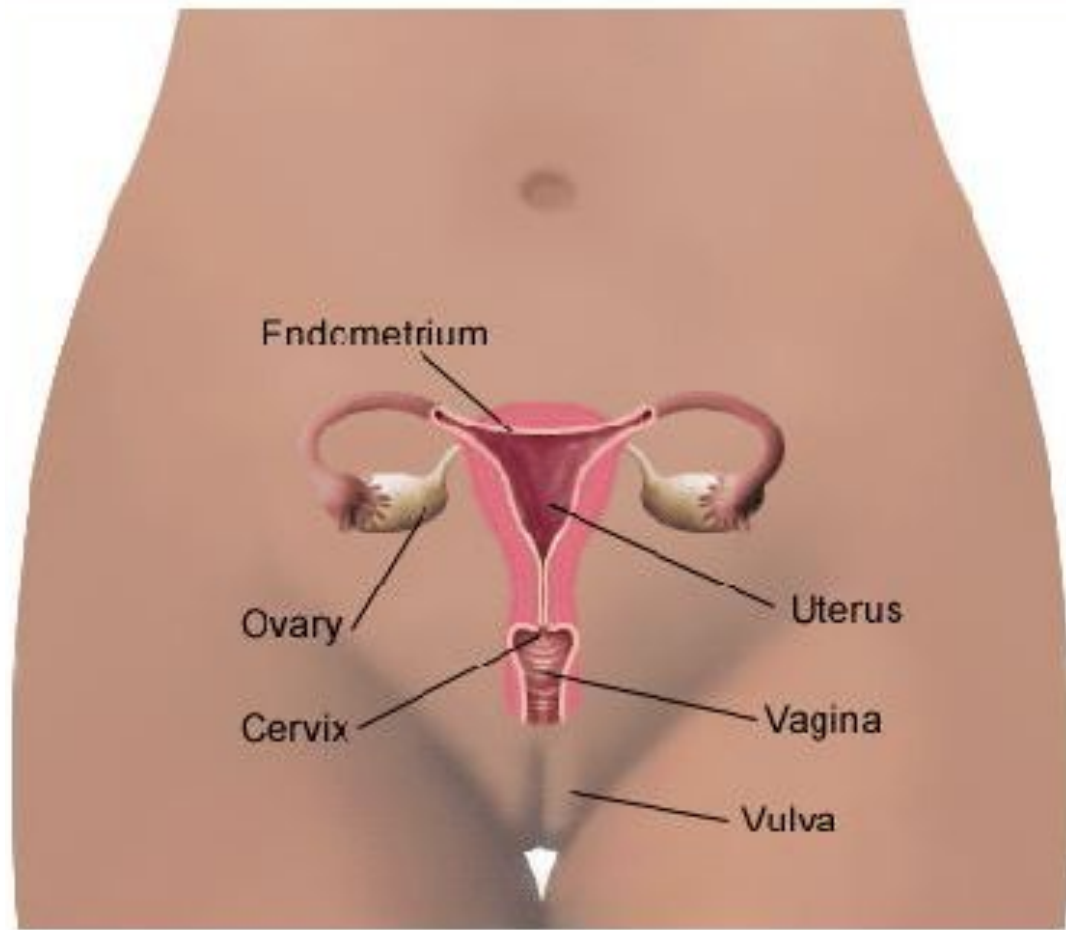
**К НАРУЖНЫМ ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ ОТНОСЯТ: МАЛЫЕ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ И БОЛЬШИЕ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ С РАСПОЛОЖЕННЫМИ НА НИХ ЖЕЛЕЗАМИ (БАРТОЛИНОВЫМИ), КЛИТОР И ВХОД ВО ВЛАГАЛИЩЕ;**

**К ВНУТРЕННИМ - ВЛАГАЛИЩЕ, МАТКА, МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ, ЯИЧНИКИ.**

**К РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ ЖЕНЩИНЫ ОТНОСЯТ И ГРУДИ (МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ), КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ПОСТНАТАЛЬНОМ (ПОСЛЕРОДОВОМ) РАЗВИТИИ РЕБЕНКА.**

**БОЛЬШИЕ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ** - ДВЕ КОЖНЫЕ СКЛАДКИ, ПОКРЫТЫЕ ВОЛОСАМИ, СОЕДИНЯЮЩИЕСЯ СВЕРХУ И СНИЗУ. **МАЛЫЕ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ** - ЭТО ТОНКИЕ ЭЛАСТИЧНЫЕ СКЛАДКИ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ МЕЖДУ БОЛЬШИМИ ПОЛОВЫМИ ГУБАМИ, ЗАКРЫВАЮЩИЕ ВХОД ВО ВЛАГАЛИЩЕ. СКЛАДКИ МАЛЫХ ПОЛОВЫХ ГУБ ЧАСТИЧНО ИЛИ ПОЛНОСТЬЮ ПОКРЫВАЮТ **КЛИТОР** - НЕБОЛЬШОЙ, НО ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ И ВАЖНЫЙ ОРГАН. ПОД БОЛЬШИМИ И МАЛЫМИ ПОЛОВЫМИ ГУБАМИ НАХОДЯТСЯ **ДВА ОТВЕРСТИЯ**. ОДНО ИЗ НИХ, ДИАМЕТРОМ 3 - 4 ММ, РАСПОЛОЖЕННОЕ ЧУТЬ НИЖЕ КЛИТОРА, НАЗЫВАЕТСЯ **ОТВЕРСТИЕМ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА (УРЕТРЫ)**, ЧЕРЕЗ КОТОРОЕ ИЗ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ВЫВОДИТСЯ МОЧА. НЕПОСРЕДСТВЕННО ПОД НИМ НАХОДИТСЯ ВТОРОЕ ОТВЕРСТИЕ ДИАМЕТРОМ 2 - 3 СМ - ЭТО **ВХОД ВО ВЛАГАЛИЩЕ**, КОТОРЫЙ ПРИКРЫВАЕТ (ИЛИ КОГДА-ТО ПРИКРЫВАЛА) **ДЕВСТВЕННАЯ ПЛЕВА**.

**ПЛЕВА** ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ТОНЧАЙШУЮ ПЕРЕПОНКУ КОЛЬЦЕВИДНОЙ ИЛИ ПОЛУЛУННОЙ ФОРМЫ, ТОЛЩИНОЙ 0,5 - 2 ММ, ПРЕДОХРАНЯЮЩУЮ ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ ОТ ПРОНИКНОВЕНИЯ ИНФЕКЦИИ.



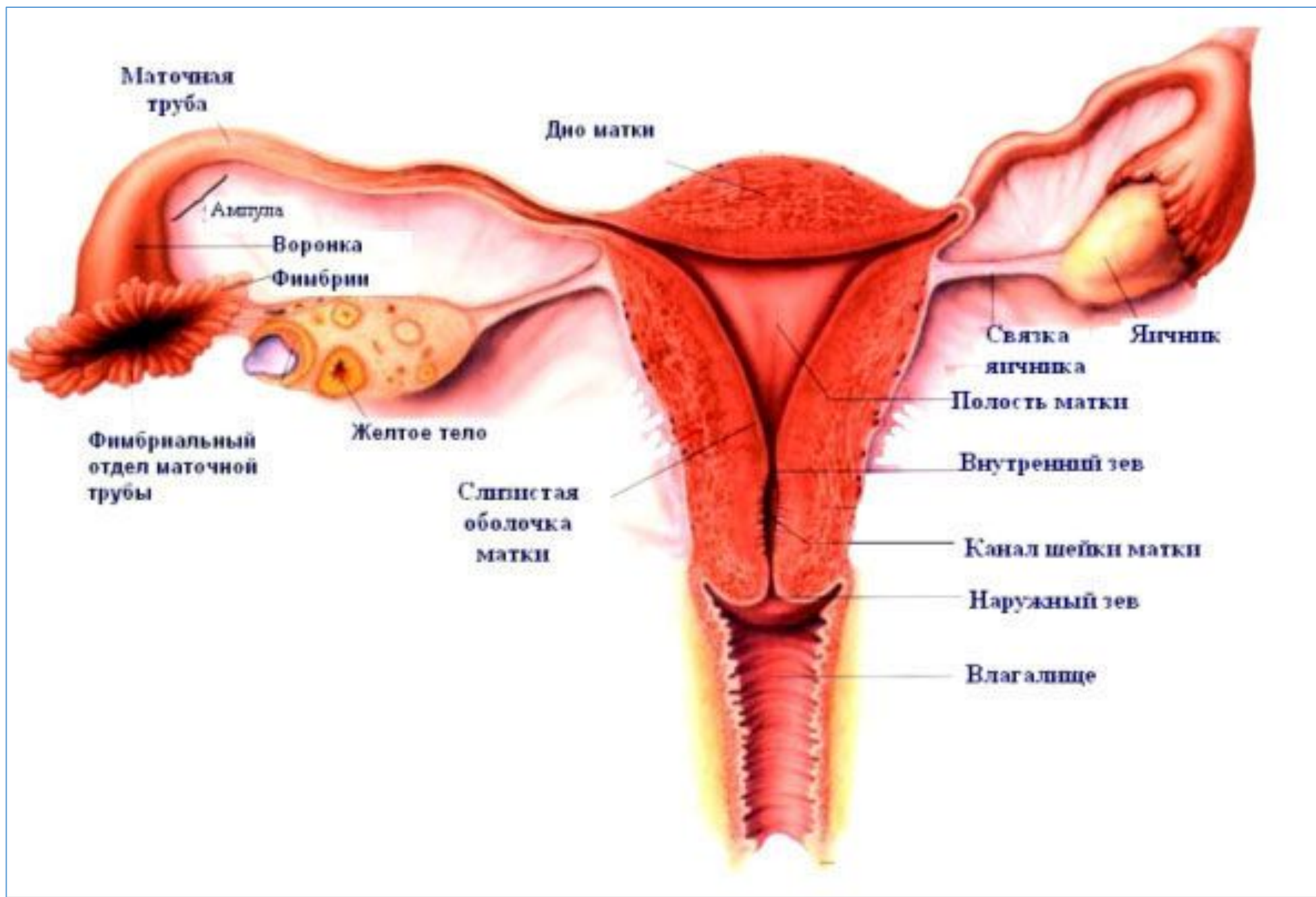
**ВЛАГАЛИЩЕ** - ЭТО ЛЕГКО РАСТЯЖИМАЯ МЫШЕЧНАЯ ТРУБКА ДЛИНОЙ 7 - 8 СМ. СТЕНКИ ВЛАГАЛИЩА, КАНАЛ ШЕЙКИ МАТКИ И ПОЛОСТЬ МАТКИ ВЫСТЛАНЫ ЖЕЛЕЗАМИ, ВЫДЕЛЯЮЩИМИ СЛИЗЬ, КОТОРАЯ НЕ ТОЛЬКО УВЛАЖНЯЕТ НОРМАЛЬНОЕ ЗДОРОВОЕ ВЛАГАЛИЩЕ, НО И ОЧИЩАЕТ ЕГО ОТ "БИОЛОГИЧЕСКОГО МУСОРА" (ТЕЛ ПОГИБШИХ КЛЕТОК, БАКТЕРИЙ И Т.П.)

**МАТКА** - ЭТО ПОЛЫЙ МЫШЕЧНЫЙ ОРГАН ГРУШЕВИДНОЙ ФОРМЫ, СОСТОЯЩИЙ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ: ТЕЛА И ШЕЙКИ МАТКИ. ТЕЛО МАТКИ ПОДВЕШЕНО В ЦЕНТРЕ МАЛОГО ТАЗА, А ШЕЙКА ВЫДАЕТСЯ ВО ВЛАГАЛИЩЕ, СОЕДИНЯЯ ВНУТРЕННИЕ И НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ ЖЕНЩИНЫ В ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ.

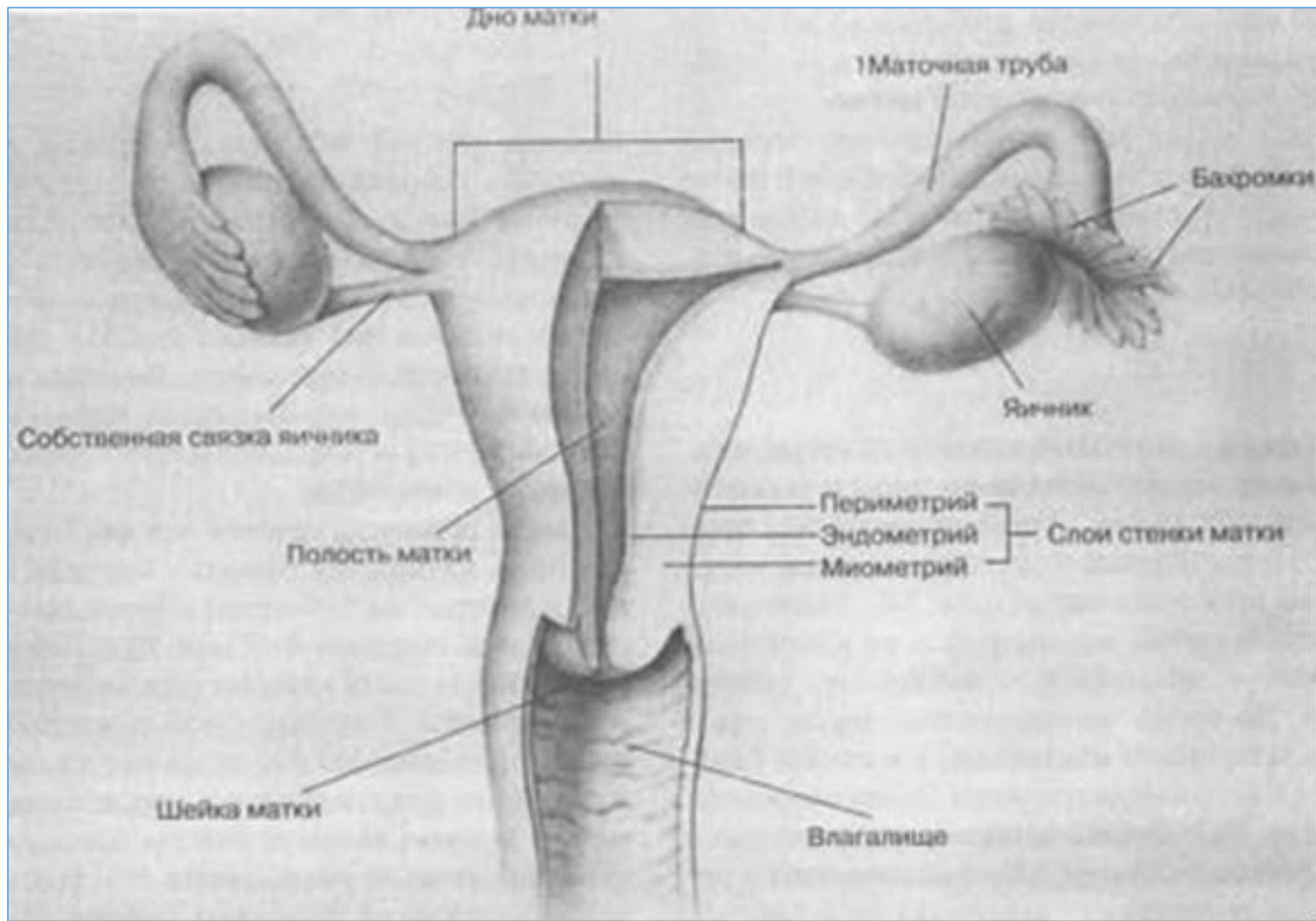
В СЕЧЕНИИ МАТКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ТРЕУГОЛЬНИК, ПОВЕРНУТЫЙ ВЕРШИНОЙ ВНИЗ. НИЖНЕЕ ОТВЕРСТИЕ - ЭТО ВЫХОД ЧЕРЕЗ ШЕЙКУ МАТКИ ВО ВЛАГАЛИЩЕ, А ДВА ВЕРХНИХ ОТВЕРСТИЯ - ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ, СВЯЗЫВАЮТ МАТКУ С БРЮШНОЙ ПОЛОСТЬЮ С ПОМОЩЬЮ **ДВУХ МАТОЧНЫХ ТРУБ (ФАЛЛОПИЕВЫХ)**, ДЛИНОЙ ОКОЛО 13 СМ. КОНЕЦ ТРУБЫ, ПРИЛЕГАЮЩИЙ К ЯИЧНИКУ, РАСШИРЯЕТСЯ В ВИДЕ ВОРОНКИ С БАХРОМЧАТЫМИ КРАЯМИ. ВНУТРЕННЯЯ ПОЛОСТЬ ТРУБ ПОКРЫТА ОСОБОЙ ОБОЛОЧКОЙ, БАХРОМКИ КОТОРОЙ НАХОДЯТСЯ В ПОСТОЯННОМ ДВИЖЕНИИ, ПОМОГАЯ СОЗРЕВШЕЙ ЯЙЦЕКЛЕТКЕ ПРОДВИГАТЬСЯ ОТ ЯИЧНИКА К МАТКЕ.

**ЯИЧНИКИ** ИМЕЮТ ФОРМУ ГОЛУБИНОГО ЯЙЦА. С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ СВЯЗОК ОНИ ПОДВЕШЕНЫ В ПОЛОСТИ МАЛОГО ТАЗА В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ ОТ ВОРОНКООБРАЗНОГО КОНЦА МАТОЧНОЙ ТРУБЫ.

***КАЖДЫЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ В ЯИЧНИКЕ (ПРАВОМ ИЛИ ЛЕВОМ) СОЗРЕВАЕТ ЯЙЦЕКЛЕТКА, ПОКИДАЯ ЕГО, ОНА ОТПРАВЛЯЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ СВОЮ ПРИРОДНУЮ ФУНКЦИЮ.***









**МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ** СЛУЖАТ НЕ ТОЛЬКО СИМВОЛОМ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ И СЕКСУАЛЬНОСТИ. ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИСПОСОБЛЕНЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СВОЕЙ ОСНОВНОЙ ФУНКЦИИ, ТО ЕСТЬ ПРОИЗВОДСТВА МОЛОКА ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА. ИМЕННО ПОЭТОМУ СТРОЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ **ВЫПУКЛЫЙ ДИСК ИЗ 15-20 ДОЛЕЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ ПО КРУГУ И ОБРАЩЕННЫХ ВЕРХУШКОЙ К СОСКУ**. КАЖДАЯ ИЗ ДОЛЕЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЖЕЛЕЗЫ С ОСОБЫМ СТРОЕНИЕМ **В ВИДЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА КРОХОТНЫХ МЕШОЧКОВ-АЛЬВЕОЛ, КОТОРЫЕ СОБИРАЮТСЯ В ПЕТЛЯЮЩИЕ ТРУБОЧКИ – МЛЕЧНЫЕ ПРОТОКИ**, ПО КОТОРЫМ ПРИ КОРМЛЕНИИ РЕБЕНКА БУДЕТ ТЕЧЬ МОЛОКО.

**ПРОТОКИ ИЗ ВСЕХ ЖЕЛЕЗ ПОТОМ СХОДЯТСЯ И ВЫХОДЯТ НАРУЖУ НА ВЕРШИНЕ СОСКА В ВИДЕ 8-15 МОЛОЧНЫХ ОТВЕРСТИЙ**. А МЕЖДУ ДОЛЯМИ, НАД И ПОД НИМИ НАХОДИТСЯ ТОЛЬКО ДОСТАТОЧНО РЫХЛАЯ СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ И ЖИРОВАЯ ТКАНЬ, СООТНОШЕНИЕ КОТОРЫХ СИЛЬНО МЕНЯЕТСЯ У РАЗНЫХ ЖЕНЩИН. И ПРИСУТСТВИЕ КАЖДОЙ ИЗ НИХ ИМЕЕТ СВОЙ СМЫСЛ – КУПЕРОВЫ СВЯЗКИ ПОДДЕРЖИВАЮТ, ЖИРОВАЯ СОХРАНЯЕТ ТЕПЛО.

ПО СВОЕМУ СТРОЕНИЮ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА – ЭТО ВИДОИЗМЕНЕННАЯ ПОТОВАЯ ЖЕЛЕЗА, КОТОРАЯ ПРОДУЦИРУЕТ ГРУДНОЕ МОЛОКО. КАЖДАЯ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА ИМЕЕТ ПО ЦЕНТРУ СОСОК, ОКРУЖЕННЫЙ АРЕОЛОЙ. АРЕОЛА – ЭТО УЧАСТОК КОЖИ, ЦВЕТ КОТОРОГО МОЖЕТ БЫТЬ ОТ СВЕТЛО-КОРИЧНЕВОГО ДО ТЕМНО-КОРИЧНЕВОГО. В ЭТОМ УЧАСТКЕ СОДЕРЖАТСЯ САЛЬНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ. ДВЕ ТРЕТИ ТКАНИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ СОСТОЯТ ИЗ ЖЕЛЕЗИСТОЙ ТКАНИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОТВЕЧАЕТ ЗА ПРОДУЦИРОВАНИЕ МОЛОКА.

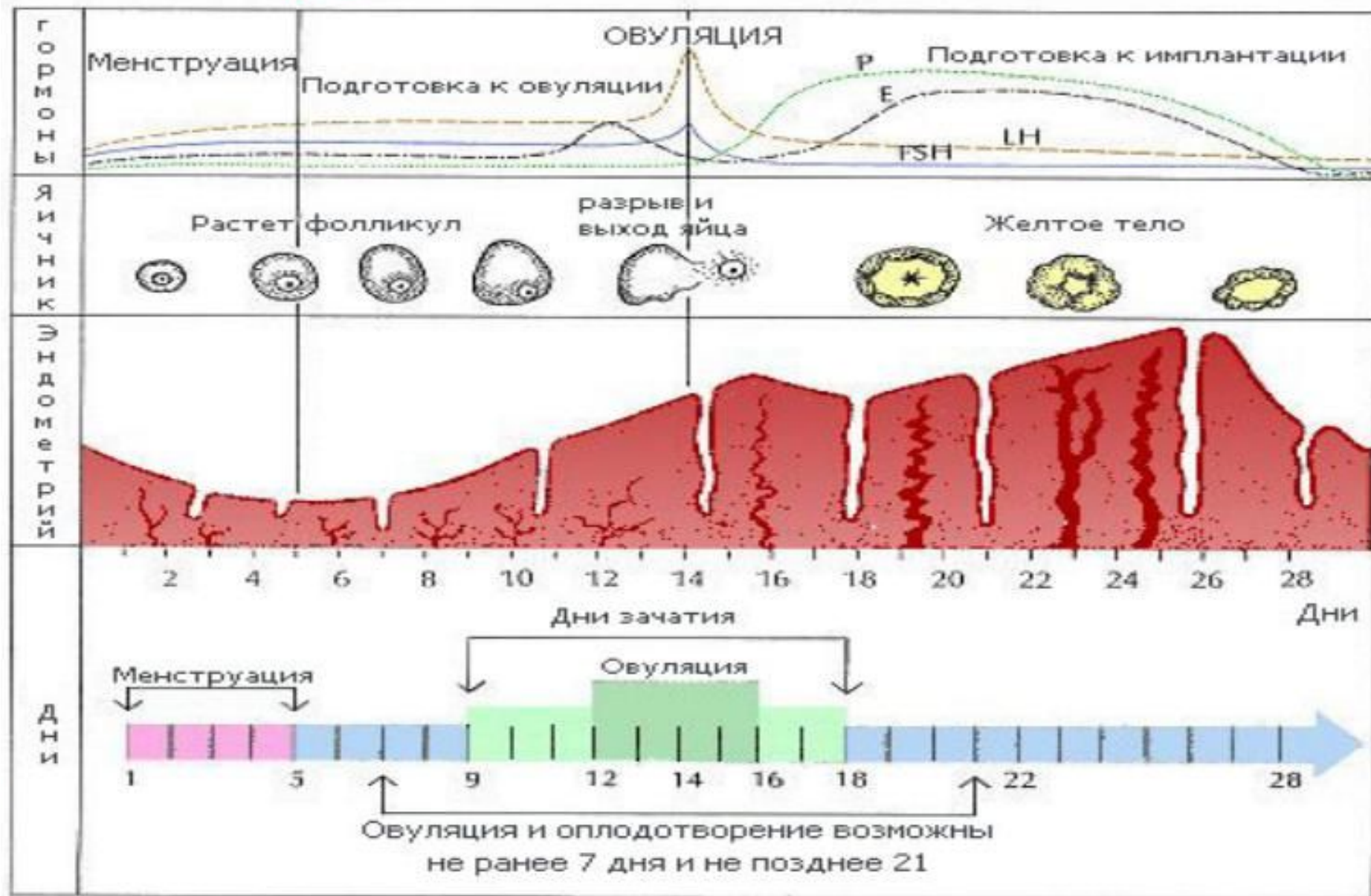


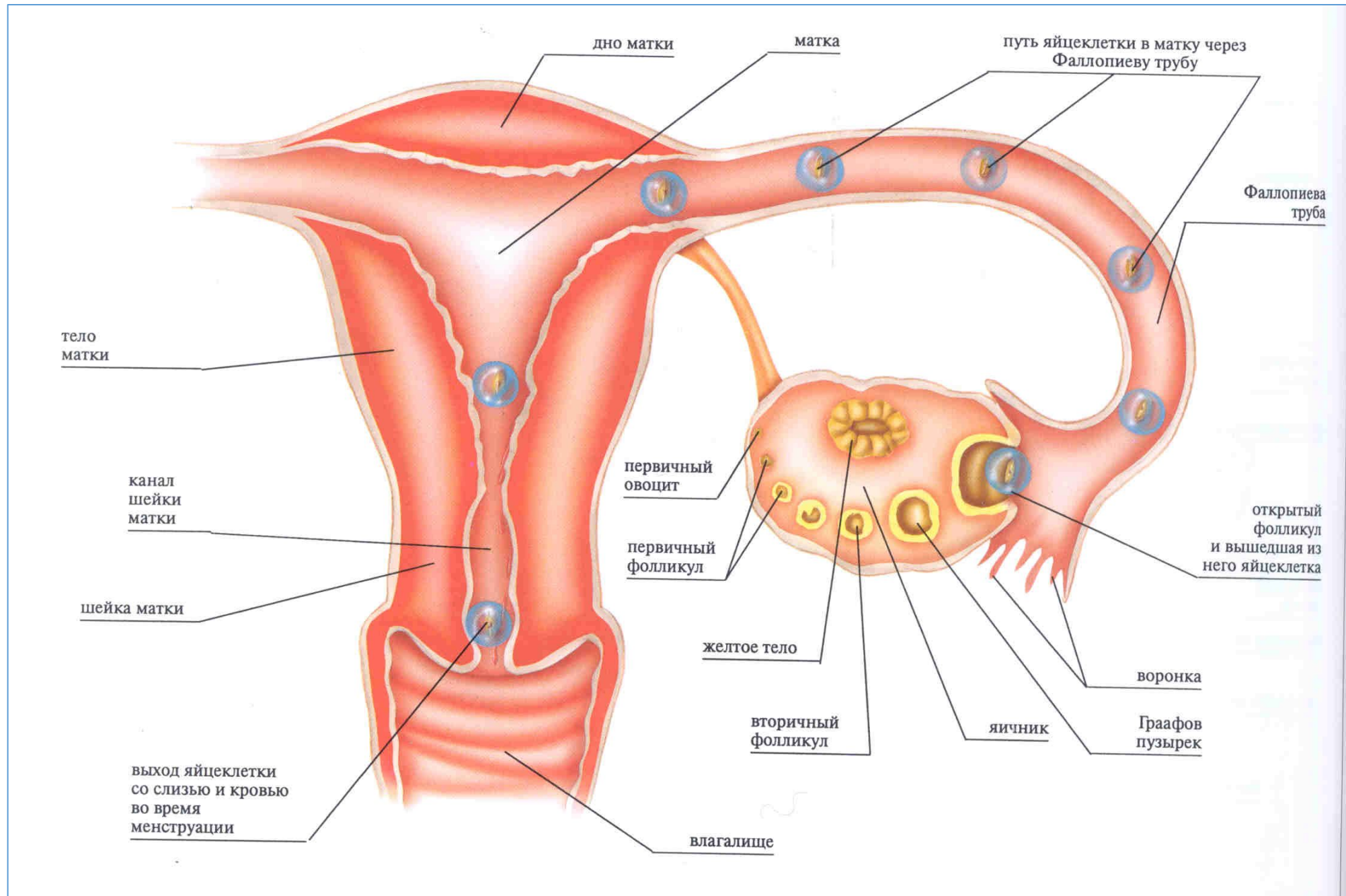
## **МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

- 1. ТРАДИЦИОННО ДЛЯ УДОБСТВА ОПИСАНИЯ МЕНСТРУАЦИИ БЕРУТ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ В 28 ДНЕЙ И ВСЕ ПОДСЧЕТЫ ДЕЛАЮТ ПО НЕМУ. КОНЕЧНО, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО У КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКИМ. ЗДЕСЬ ВСЕ ИНДИВИДУАЛЬНО - ОБЫЧНО МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ КОЛЕБЛЕТСЯ ОТ 21 ДО 35 ДНЕЙ.**
- 2. ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ПРОИСХОДИТ ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ К ЗАЧАТИЮ И БЕРЕМЕННОСТИ. ЕСЛИ ЗАЧАТИЕ НЕ ПРОИСХОДИТ, ЭТОТ ПРОЦЕСС ПОВТОРЯЕТСЯ СНОВА.**
- 3. В ПЕРИОД ВСЕГО МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ НАБЛЮДАЮТ НЕСКОЛЬКО СУЩЕСТВЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ СВЯЗАНЫ ПРЕЖДЕ ВСЕГО С ЦИКЛИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ.**
- 4. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ОТ НАЧАЛА МЕНСТРУАЦИИ ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНОВ - ЖЕНСКИХ ГОРМОНОВ. ТОГДА ЖЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЭНДОМЕТРИЯ - СЛИЗИСТОГО СЛОЯ, ВЫСТИЛАЮЩЕГО МАТКУ ИЗНУТРИ. ОН РАЗРАСТАЕТСЯ, УВЕЛИЧИВАЯСЬ В ОБЪЕМЕ И ТОЛЩИНЕ. В ЭТО ВРЕМЯ В ЯИЧНИКЕ НАЧИНАЕТ СОЗРЕВАТЬ ФОЛЛИКУЛ С ОЧЕРЕДНОЙ ЯЙЦЕКЛЕТКОЙ.**
- 5. ПРИМЕРНО НА 12-14-Й ДЕНЬ ОТ НАЧАЛА МЕНСТРУАЦИИ ПРОИСХОДИТ ОВУЛЯЦИЯ - ВЫХОД СОЗРЕВШЕЙ ЯЙЦЕКЛЕТКИ ИЗ ЯИЧНИКА. ИМЕННО ЭТОТ ПЕРИОД НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТЕН ДЛЯ ЗАЧАТИЯ. В ЯИЧНИКЕ В МЕСТЕ, ОТКУДА ВЫШЛА ЯЙЦЕКЛЕТКА, ОБРАЗУЕТСЯ ТАК НАЗЫВАЕМОЕ ЖЕЛТОЕ ТЕЛО, КОТОРОЕ НАЧИНАЕТ ПРОДУЦИРОВАТЬ ПРОГЕСТЕРОН - ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ГОРМОНОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЕРЕМЕННОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ЕЕ ПЕРВЫХ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ.**
- 6. ОВУЛЯЦИЯ ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ГОНАДОТРОПНЫХ ГОРМОНОВ ГИПОФИЗА И ЭСТРОГЕНОВ, КОТОРЫЕ ВЫДЕЛЯЮТСЯ РАСТУЩИМИ ФОЛЛИКУЛАМИ.**
- 7. ДАЛЬШЕ ПОЛОВАЯ КЛЕТКА, ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВАЯ К ОПЛОДОТВОРЕНИЮ, ДВИЖЕТСЯ ПО МАТОЧНОЙ ТРУБЕ К МАТКЕ.**

- 8. В АБСОЛЮТНОМ БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПРИ ОТСУТСТВИИ ОПЛОДОТВОРЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ НЕ ЗАВЕРШАЕТСЯ НАСТУПЛЕНИЕМ БЕРЕМЕННОСТИ.**
- 9. ПОЭТОМУ ЭНДОМЕТРИЙ, ФУНКЦИЯ КОТОРОГО ТАК И НЕ БЫЛА РЕАЛИЗОВАНА, СТАНОВИТСЯ НЕ НУЖЕН, И ГДЕ-ТО К 14-МУ ДНЮ ОТ ОВУЛЯЦИИ (ЭТО ПРИМЕРНО 28-Й ДЕНЬ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА) ПАДАЕТ УРОВЕНЬ ЖЕНСКИХ ГОРМОНОВ - ЭСТРОГЕНОВ И ПРОГЕСТЕРОНА, -**
- 10. И НАЧИНАЕТСЯ ОТТОРЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО СЛОЯ МАТКИ.**
- 11. ПРОИСХОДИТ МЕНСТРУАЦИЯ (ОТСЛОЙКА ЭНДОМЕТРИЯ), КОТОРАЯ ПРЕКРАЩАЕТСЯ ПРИМЕРНО НА 5-7-Й ДЕНЬ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ.**
- 12. В ЯИЧНИКЕ ПОСЛЕ ОВУЛЯЦИИ ТАКЖЕ ФОРМИРУЕТСЯ И ЖЕЛТОЕ ТЕЛО, ЯВЛЯЮЩЕЕСЯ ВРЕМЕННОЙ ЭНДОКРИННОЙ ЖЕЛЕЗОЙ, ВЫРАБАТЫВАЮЩЕЙ ГОРМОН ПРОГЕСТЕРОН, ЕСЛИ НАСТУПАЕТ БЕРЕМЕННОСТЬ, ТО ОНО ЖИВЕТ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ, ЕСЛИ НЕТ, ТО ФУНКЦИОНИРУЕТ ВСЕГО 14 ДНЕЙ.**
- 13. КОЛИЧЕСТВО ТЕРЯЕМОЙ КРОВИ СОСТАВЛЯЕТ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ 50-100 МЛ.**
- 14. КРУГ ЗАМЫКАЕТСЯ, И ДАЛЕЕ ВЕСЬ ПРОЦЕСС ПОВТОРЯЕТСЯ.**

# Менструальный цикл.





**В ТЕЧЕНИЕ КАЖДОГО ЦИКЛА СОЗРЕВАЕТ МНОГО ТЫСЯЧ ФОЛЛИКУЛОВ, НО ОВУЛЯЦИИ ДОСТИГАЕТ ЛИШЬ ОДИН ИЗ НИХ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, В КАЖДОМ МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ ДЛЯ ОПЛОДОТВОРЕНИЯ ДОСТУПНА, КАК ПРАВИЛО, ОДНА ЯЙЦЕКЛЕТКА.**

**ОДНАКО В СРЕДНЕМ В ОДНОМ ИЗ 200 ЦИКЛОВ ОДНОВРЕМЕННО СОЗРЕВАЮТ ДВА ФОЛЛИКУЛА, ТАК ЧТО МОГУТ БЫТЬ ОПЛОДОТВОРЕННЫ ДВЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ, ЧТО ПРИВЕДЕТ К РАЗВИТИЮ РАЗНОЯЙЦЕВЫХ БЛИЗНЕЦОВ.**

**БИОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА В ТОМ, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ ХОРОШУЮ ПИТАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ОПЛОДОТВОРЕННОЙ ЯЙЦЕКЛЕТКИ И КОМФОРТНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПЛОДА В МАТЕРИНСКОЙ УТРОБЕ.**

**ГЕНЕТИЧЕСКИ ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ НАСТРОЕН НА ТО, ЧТОБЫ МЕЖДУ МЕНСТРУАЦИЯМИ БЫЛИ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ - ПЕРИОДЫ ПОКОЯ, ТО ЕСТЬ БЕРЕМЕННОСТИ, И ЛАКТАЦИЯ.**

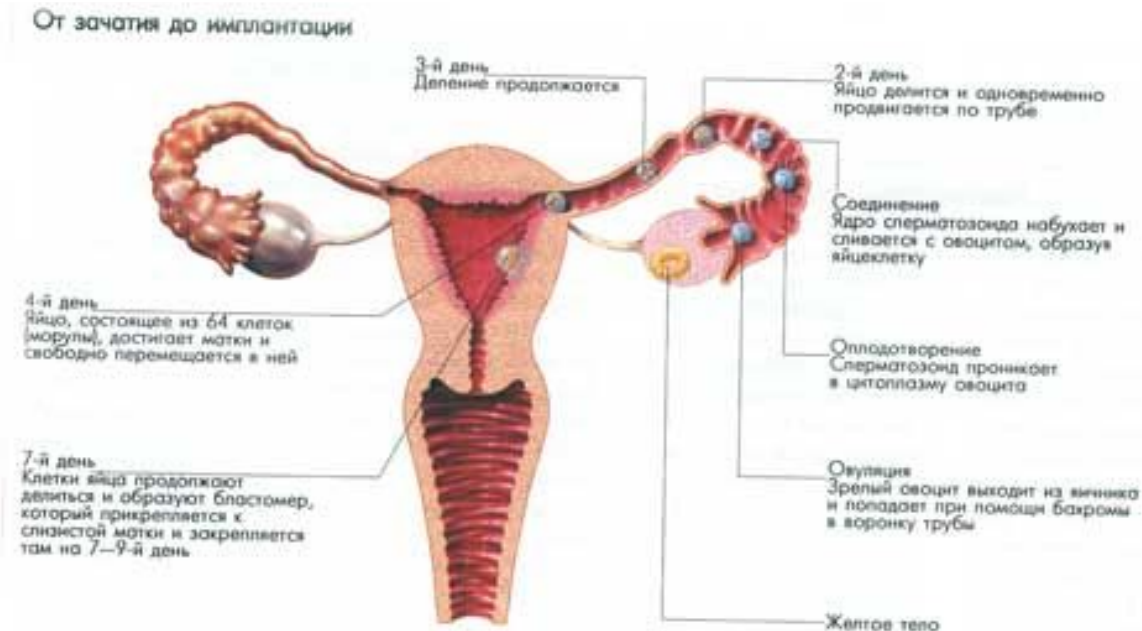


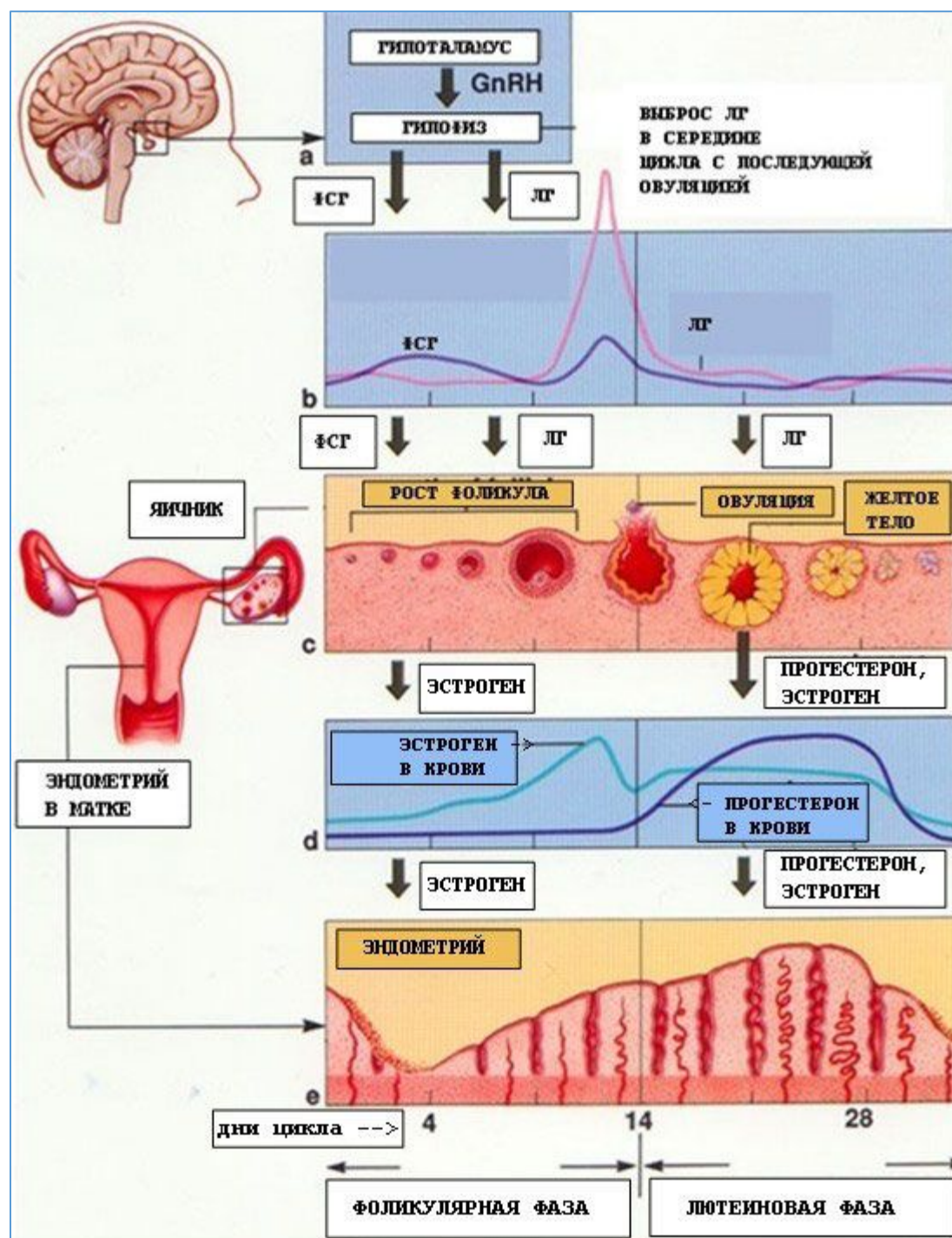
**ДАЛЬШЕ ПОЛОВАЯ КЛЕТКА, ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВАЯ К ОПЛОДОТВОРЕНИЮ, ДВИЖЕТСЯ ПО МАТОЧНОЙ ТРУБЕ К МАТКЕ. ОНА ЗАПРОГРАММИРОВАНА НА ТО, ЧТОБЫ ПОСЛЕ СЛИЯНИЯ СО СПЕРМАТОЗОИДОМ В ПОСЛЕДУЮЩИЕ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ВЫРОС ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ДЕТЕНЫШ.**

**ПОЭТОМУ ЭНДОМЕТРИЙ В МОМЕНТ ПУТЕШЕСТВИЯ КЛЕТКИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ГОРМОНА ПРОГЕСТЕРОНА УСИЛЕННО ВЫРАБАТЫВАЕТ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯЙЦЕКЛЕТКИ С ЗАРОДЫШЕМ.**

**ОПЛОДОТВОРЕНИЕ ПРОИСХОДИТ В МАТОЧНОЙ ТРУБЕ,**

**ЗАТЕМ ДЕЛЯЩАЯСЯ КЛЕТКА ПОПАДАЕТ В МАТКУ И ИМПЛАНТИРУЕТСЯ В НЕЙ, ТО ЕСТЬ ПОГРУЖАЕТСЯ В ЕЕ ВНУТРЕННИЙ СЛОЙ, ГДЕ И НАЧИНАЕТ РАЗВИВАТЬСЯ.**





ЛГ (лютеинизирующий гормон) и ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) - ГИПОФИЗА, ПРОГЕСТЕРОН – ЖЕЛТОГО ТЕЛА ЯИЧНИКА, ЭСТРОГЕН – ЯИЧНИКА.

**МУЖСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА** - СИСТЕМА ОРГАНОВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ СНАРУЖИ ТЕЛА ОКОЛО ТАЗА, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ В ПРОЦЕССЕ РЕПРОДУКЦИИ.

ПЕРВИЧНАЯ ФУНКЦИЯ МУЖСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ СОСТОИТ В ВЫРАБОТКЕ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ГАМЕТ ИЛИ СПЕРМАТОЗОИДОВ ДЛЯ ОПЛОДОТВОРЕНИЯ ЯЙЦЕКЛЕТКИ. А ТАКЖЕ ВЫРАБОТКУ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ.

МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ ВКЛЮЧАЮТ СЕМЕННИКИ (ЯИЧКИ) С ИХ ПРОТОКАМИ, ПОЛОВОЙ ЧЛЕН, А ТАКЖЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ ОРГАН – ПРЕДСТАТЕЛЬНУЮ ЖЕЛЕЗУ.

ЯИЧКИ (ТЕСТИКУЛЫ) - ПАРНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ ПОДВЕШЕНЫ В МОШОНКЕ НА СЕМЕННОМ КАНАТИКЕ. ВЕС КАЖДОГО ЯИЧКА - 10 - 15 Г. ИМЕЮТ ОВАЛЬНУЮ ФОРМУ, СОСТОЯТ ИЗ СЕМЕННЫХ КАНАЛЬЦЕВ. ПРЯМЫМ НАЗНАЧЕНИЕМ ЯИЧЕК ЯВЛЯЕТСЯ ВЫРАБОТКА СПЕРМЫ - ЖИДКОСТИ, СОДЕРЖАЩЕЙ МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ КЛЕТКИ - СПЕРМАТОЗОИДЫ. КРОМЕ ЭТОГО, ЯИЧКИ ОТВЕЧАЮТ ЗА СЕКРЕЦИЮ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ И АНДРОГЕНОВ.

**МОШОНКА - КОЖНО-МЫШЕЧНЫЙ ОРГАН, В ПОЛОСТИ КОТОРОГО РАСПОЛОЖЕНЫ ЯИЧКИ, ПРИДАТКИ И НАЧАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ СЕМЕННОГО КАНАТИКА, РАЗДЕЛЁННЫЕ МЕЖДУ СОБОЙ ПЕРЕГОРОДКОЙ, КОТОРОЙ СНАРУЖИ СООТВЕТСТВУЕТ ЭМБРИОНАЛЬНЫЙ ШОВ. ШОВ МОЖЕТ БЫТЬ ХОРОШО ЗАМЕТЕН ИЛИ, НАОБОРОТ, ПОЧТИ НЕ ВИДЕН. НА ЗДОРОВЬЕ ЭТО НИКАК НЕ ВЛИЯЕТ.**

**КОЖА МОШОНКИ ПИГМЕНТИРОВАНА, ПОКРЫТА РЕДКИМИ ВОЛОСАМИ, СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТОВЫХ И САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ, СЕКРЕТ КОТОРЫХ ИМЕЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЗАПАХ.**

**РАЗМЕЩЕНИЕ ЯИЧЕК В МОШОНКЕ ПОЗВОЛЯЕТ СОЗДАВАТЬ ДЛЯ НИХ ТЕМПЕРАТУРУ НИЖЕ, ЧЕМ ВНУТРИ ТЕЛА. ОПТИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ СЧИТАЕТСЯ 34- 34,5 °С .**

**ТЕМПЕРАТУРА ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ ПРИМЕРНО ПОСТОЯННОЙ ЗА СЧЁТ ТОГО, ЧТО МОШОНКА ОПУСКАЕТСЯ НИЖЕ В ТЁПЛЫХ УСЛОВИЯХ И ПОДТЯГИВАЕТСЯ К ТЕЛУ В ХОЛОДНЫХ УСЛОВИЯХ. МОШОНКА ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОРГАНОМ ПОЛОВОГО ЧУВСТВА МУЖЧИНЫ (ЭРОГЕННАЯ ЗОНА).**

**ПОЛОВОЙ ЧЛЕН (ПЕНИС, ФАЛЛОС) - НАРУЖНЫЙ ПОЛОВОЙ ОРГАН МУЖЧИНЫ, СЛУЖАЩИЙ ДЛЯ ПОЛОВОГО АКТА, ДОСТАВКИ СПЕРМЫ (ЭЯКУЛЯТА) ВО ВЛАГАЛИЩЕ ЖЕНЩИНЫ, А ТАКЖЕ ВЫВЕДЕНИЯ МОЧИ ИЗ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.**

**РАЗЛИЧАЮТ КОРЕНЬ (ОСНОВАНИЕ), ТЕЛО (СТВОЛ) И ГОЛОВКУ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА.**

**СТВОЛ ОБРАЗОВАН ДВУМЯ ПЕЩЕРИСТЫМИ И ГУБЧАТЫМИ ТЕЛАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО УГЛУБЛЕНИЙ (ЛАКУН), КОТОРЫЕ ЛЕГКО ЗАПОЛНЯЮТСЯ КРОВЬЮ. ГУБЧАТОЕ ТЕЛО НА КОНЦЕ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ КОНУСООБРАЗНЫМ УТОЛЩЕНИЕМ – ГОЛОВКОЙ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА. КРАЙ ГОЛОВКИ, ПОКРЫВАЯ КОНЦЫ ПЕЩЕРИСТЫХ ТЕЛ, СРАСТАЕТСЯ С НИМИ, ОБРАЗУЯ УТОЛЩЕНИЕ (ВЕНЧИК) ПО ОКРУЖНОСТИ, ЗА КОТОРЫМ РАСПОЛАГАЕТСЯ ВЕНЕЧНАЯ БОРОЗДА.**

**ГОЛОВКА ПОКРЫТА ТОНКОЙ НЕЖНОЙ КОЖЕЙ (КРАЙНЯЯ ПЛОТЬ) С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЖЕЛЁЗОК, ВЫРАБАТЫВАЮЩИХ СМЕГМУ.**



**СЕМЯВЫВОДЯЩИЕ ПУТИ (СЕМЯПРОВОДЫ) - ПРОТОКИ, ПО КОТОРЫМ СПЕРМА ВЫВОДИТСЯ ИЗ ЯИЧЕК. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОДОЛЖЕНИЕМ КАНАЛА ПРИДАТКА ЯИЧКА, ПРОХОДЯТ ЧЕРЕЗ ПАХОВЫЙ КАНАЛ, ЗАТЕМ, СОЕДИНЯЯСЬ МЕЖДУ СОБОЙ, ОБРАЗУЮТ ЕДИНЫЙ СЕМЯВЫБРАСЫВАЮЩИЙ ПРОТОК. КОТОРЫЙ ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ ПРЕДСТАТЕЛЬНУЮ ЖЕЛЕЗУ И ОТКРЫВАЕТСЯ ОТВЕРСТИЕМ В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА. ПРОДВИЖЕНИЕ СПЕРМЫ ПО СЕМЯВЫВОДЯЩИМ ПУТЯМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ИХ ВОЛНООБРАЗНЫМ СОКРАЩЕНИЕМ, В МОМЕНТ ОРГАЗМА СПЕРМА ЧЕРЕЗ ОБЩИЙ СЕМЯВЫБРАСЫВАЮЩИЙ ПРОТОК ПОПАДАЕТ В УРЕТРУ, А ИЗ НЕЁ НАРУЖУ ИЛИ ВО ВЛАГАЛИЩЕ.**

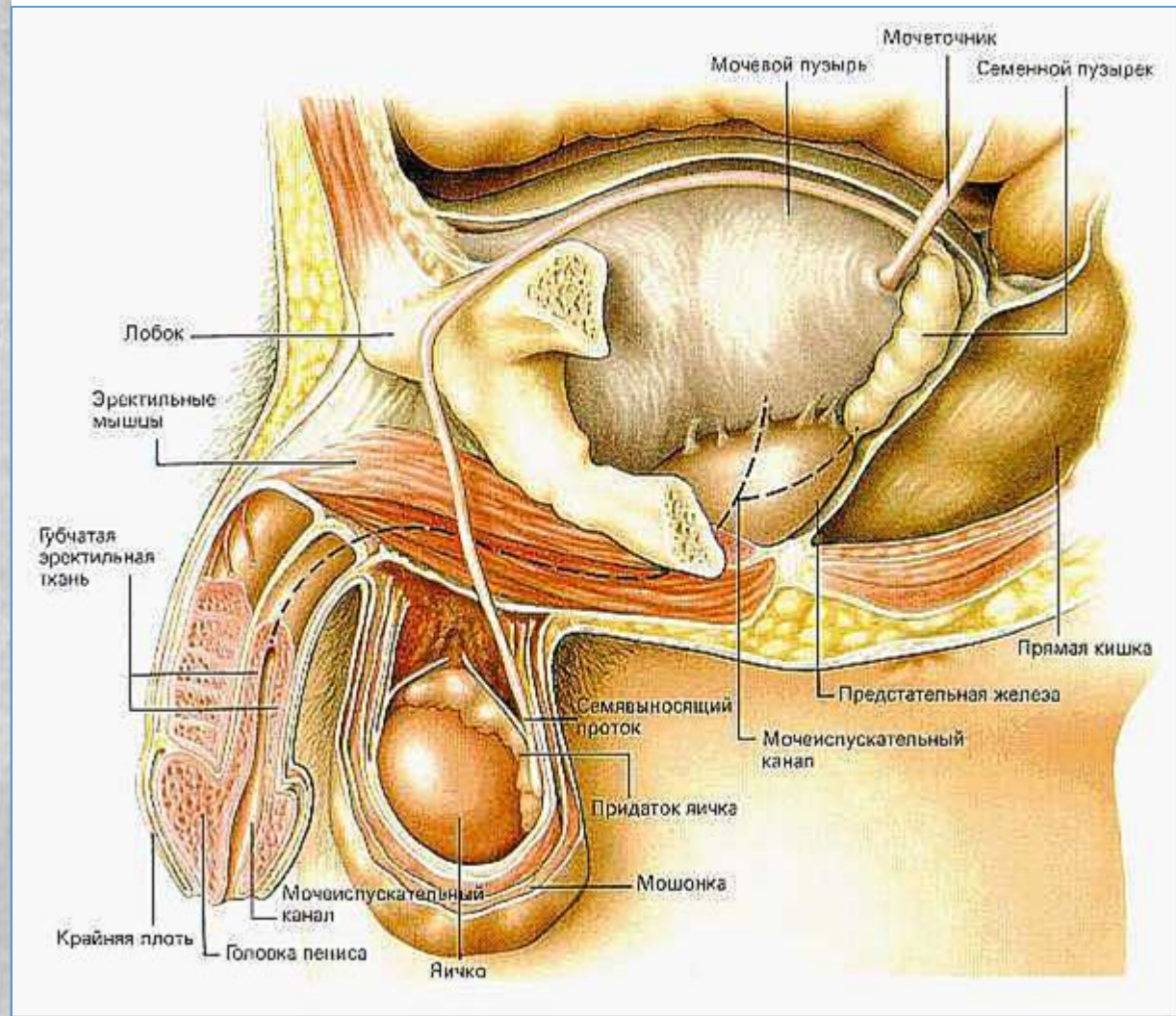
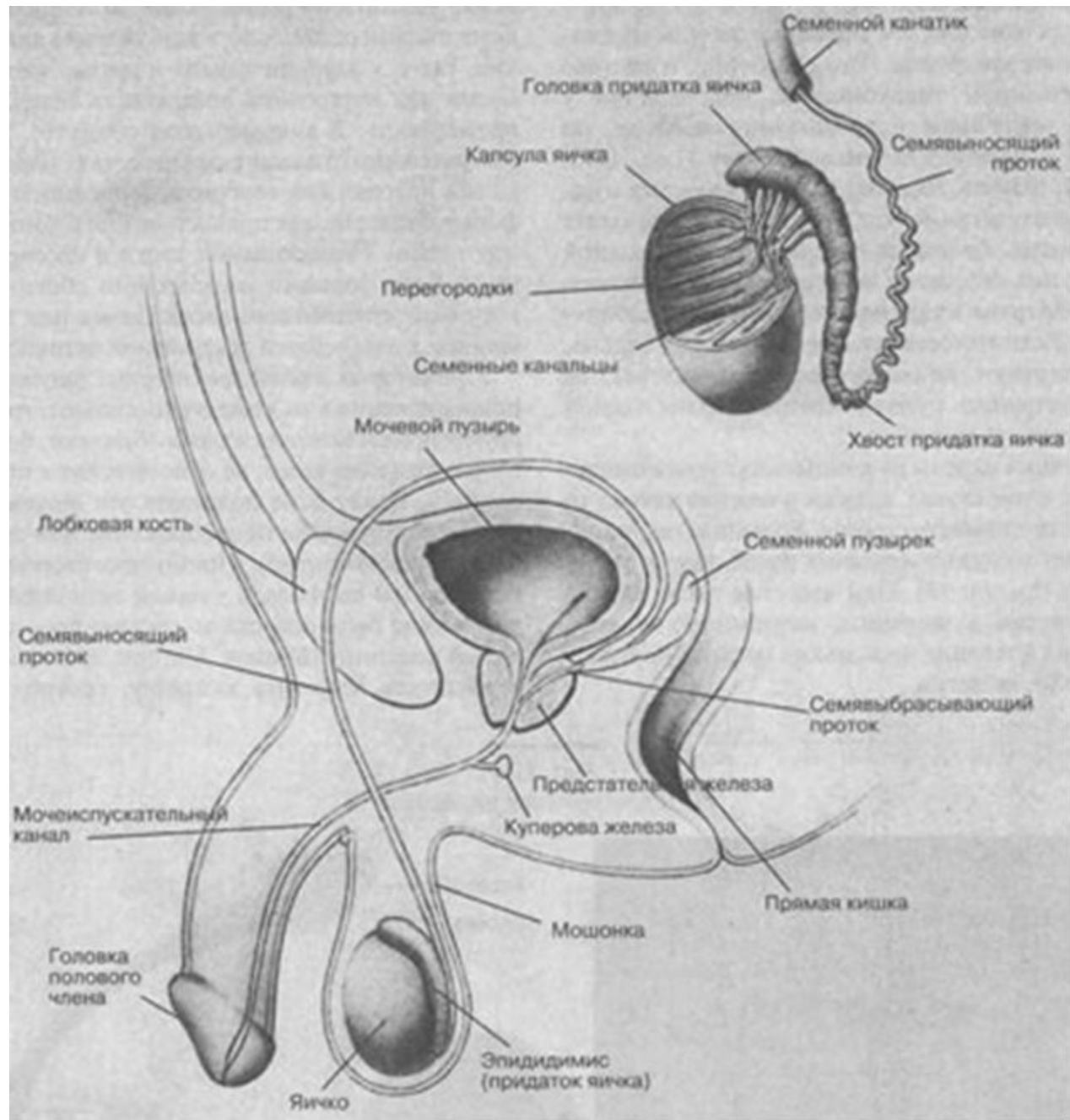
**СЕМЕННОЙ КАНАТИК - ПАРНЫЙ АНАТОМИЧЕСКИЙ ОРГАН, ИДУЩИЙ ОТ ПРИДАТКА ЯИЧКА ДО МЕСТА СЛИЯНИЯ С ПРОТОКОМ СЕМЕННОГО ПУЗЫРЬКА. ОСНОВНЫЕ ЕГО ФУНКЦИИ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ЯИЧКА И ВЫВЕДЕНИЕ СЕМЕНИ ОТ ПРИДАТКА ЯИЧКА ДО СЕМЯВЫВОДЯЩЕГО ПРОТОКА.**

**СЕМЕННЫЕ ПУЗЫРЬКИ - ПАРНЫЕ ЖЕЛЕЗИСТЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ВЫРАБАТЫВАЮЩИЕ СЕКРЕТ, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ СПЕРМЫ. ЕГО СОДЕРЖИМОЕ СОСТОИТ ИЗ ВЯЗКОЙ БЕЛКОВОЙ ЖИДКОСТИ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ФРУКТОЗЫ, ЯВЛЯЮЩЕЙСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ ДЛЯ СПЕРМАТОЗОИДОВ И ПРИДАЁТ ИМ БОЛЬШУЮ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ.**

**ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА (ПРОСТАТА) - НЕПАРНЫЙ ОРГАН МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ, ВЫРАБАТЫВАЮЩИЙ СЕКРЕТ, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ СПЕРМЫ, КОТОРЫЙ РАСПОЛАГАЕТСЯ МЕЖДУ МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЁМ И ПРЯМОЙ КИШКОЙ. ЧЕРЕЗ ПРЕДСТАТЕЛЬНУЮ ЖЕЛЕЗУ ПРОХОДИТ УРЕТРА.**

**ВЕЛИЧИНА ПРОСТАТЫ ЗАВИСИТ ОТ ВОЗРАСТА, ПОЛНОГО РАЗВИТИЯ ЖЕЛЕЗА ДОСТИГАЕТ К 17 ГОДАМ. СНАРУЖИ ПРОСТАТА ПОКРЫТА КАПСУЛОЙ ИЗ ПЛОТНОЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ. ЖЕЛЕЗИСТАЯ ТКАНЬ СОСТОИТ ИЗ ЖЕЛЁЗОК, ОТКРЫВАЮЩИХСЯ В ПРЕДСТАТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА ВЫВОДНЫМИ ПРОТОКАМИ. ВЫВЕДЕНИЮ СЕКРЕТА ИЗ ПРОСТАТИЧЕСКИХ ЖЕЛЁЗОК СПОСОБСТВУЕТ СОКРАЩЕНИЕ ГЛАДКИХ МЫШЦ ЖЕЛЕЗЫ. МАССИВНОЕ ВЫДЕЛЕНИЕ СЕКРЕТА НАБЛЮДАЕТСЯ ВО ВРЕМЯ ЭЯКУЛЯЦИИ.**

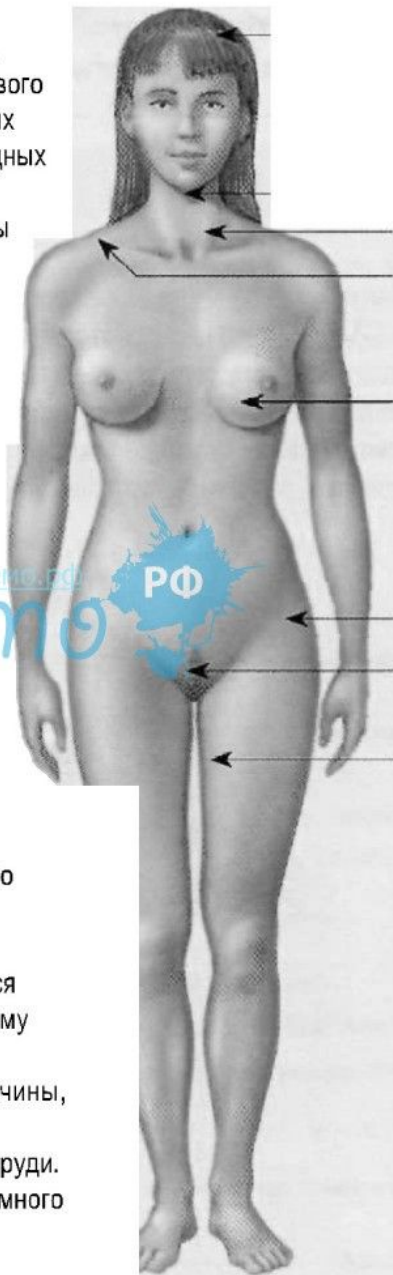
**СЕКРЕТ ПРОСТАТЫ (ПРОСТАТИЧЕСКИЙ СОК) ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ МУТНУЮ ЖИДКОСТЬ БЕЛОГО ЦВЕТА, КОТОРАЯ УЧАСТВУЕТ В РАЗЖИЖЕНИИ СПЕРМЫ, АКТИВИЗИРУЕТ ДВИЖЕНИЕ СПЕРМАТОЗОИДОВ. ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ СПЕРМАТОЗОИДОВ ПО СЕМЯВЫНОСЯЩИМ ПРОТОКАМ И ЭЯКУЛЯЦИЮ, УЧАСТВУЕТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИБИДО И ОРГАЗМА.**





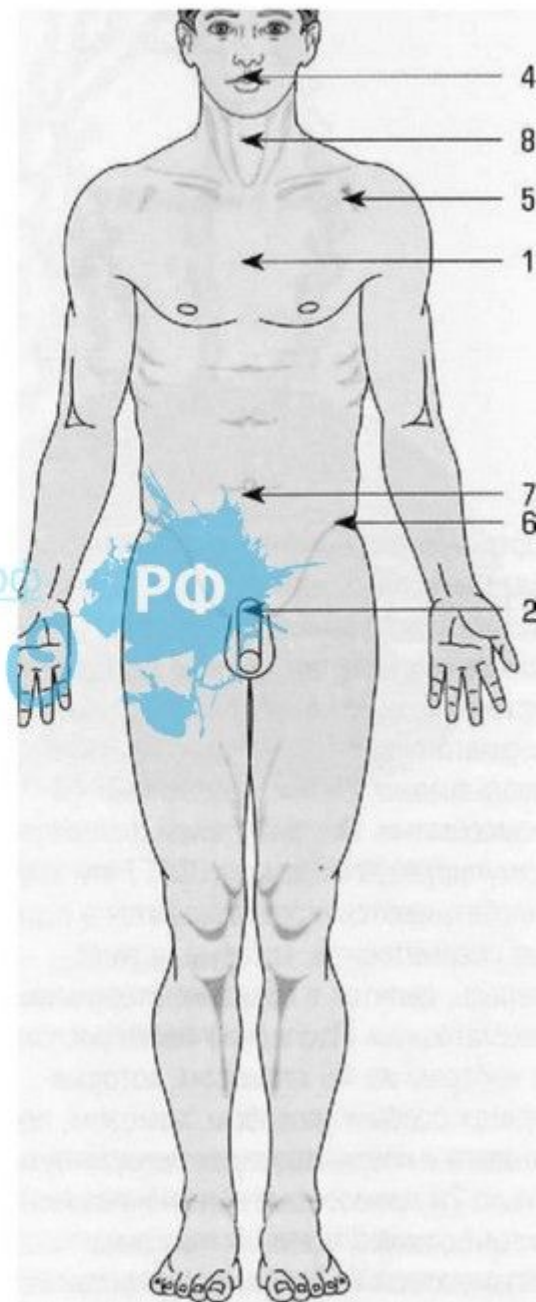
## ЖЕНСКИЕ ВТОРИЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ ПРИЗНАКИ

У женщин имеется множество вторичных половых признаков, проявляющихся в период полового созревания. Среди самых явных можно выделить развитие грудных желез (1), но есть и другие типичные признаки: у женщины более нежная кожа, более шелковистые и длинные волосы, линия роста волос на лбу круглая (2); отсутствует волосяной покров на лице (3); намного меньше волос на теле, чем у мужчин, участок, покрытый лобковыми волосами, приобретает треугольную форму, идущую прямой линией к верхнему краю лобка (4). У женщин талия тоньше, чем у мужчин, мышцы менее развиты и скелет более легкий, с узкими линиями плеч и спины (5), зато бедра у женщин шире, чем у мужчин (6). В женском теле подкожный жир распределяется в выпуклых частях тела, поэтому женщины обладают более округлыми формами, чем мужчины, жир у женщин накапливается в основном на бедрах (7) и в груди. И наконец, у женщин голос намного выше, чем у мужчин (8).



## МУЖСКИЕ ВТОРИЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ ПРИЗНАКИ

Вторичные половые признаки появляются в период полового созревания под воздействием гормонов. С одной стороны, гормоны отвечают за оволосение: у мужчин оно выше, чем у женщин, и волосы растут на груди (1); участок, покрытый лобковыми волосами, приобретает ромбовидную форму и почти достигает пупка (2); линия волосяного покрова на лбу становится прямой (3); на лице начинают расти усы и борода (4). Также мускулатура у мужчин развивается сильнее, плечи и спина становятся шире, чем у женщин (5), а бедра, наоборот, уже (6). С другой стороны, наблюдается отложение подкожного жира в разных местах: у мужчин он в основном скапливается на животе (7), а у женщин — на бедрах и мышцах. И наконец, под влиянием мужских половых гормонов у мужчин перестраивается гортань (8) и голос становится более низким, чем у женщин.



Прыщи

Борода

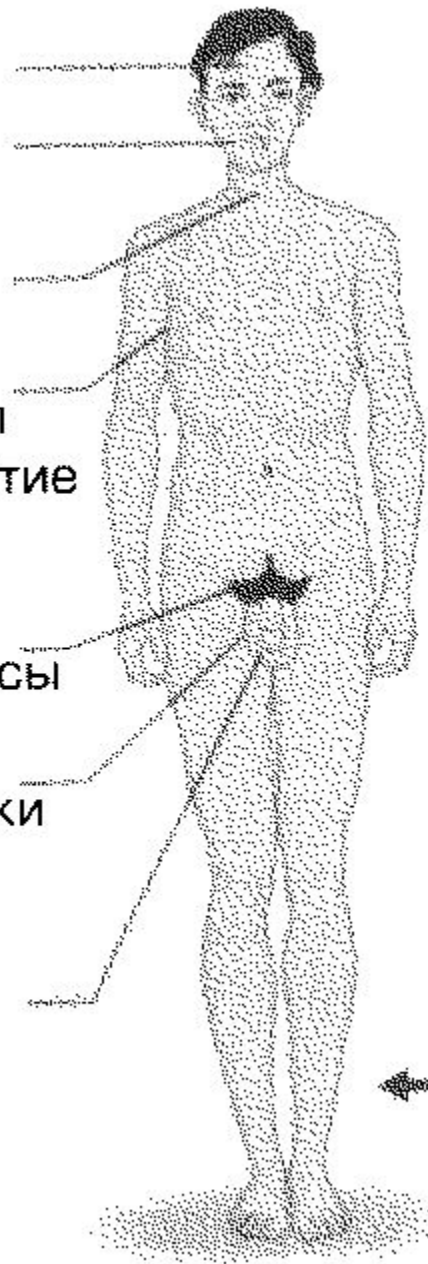
Изменение  
голоса

Подмышечные  
волосы, волосы  
на груди, развитие  
мускулатуры

Лобковые волосы

Увеличение  
пениса, мошонки  
и яичек

Эякуляции



Гипофиз

Надпо-  
чечники

Яички

Яичники



Прыщи

Подмышечные  
волосы

Развитие молоч-  
ных желез

Закругленные  
контуры тела

Лобковые волосы

Увеличение  
матки, клитора,  
половых губ

Менструации

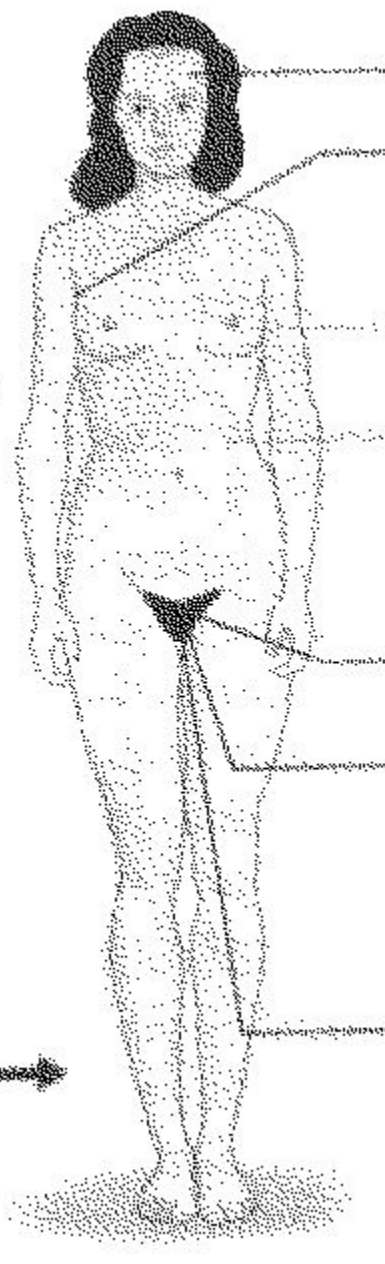




Таблица 37

**Последовательность появления половых признаков  
у мальчиков и девочек в зависимости от возраста (по Петеру и Писаржевичовой)**

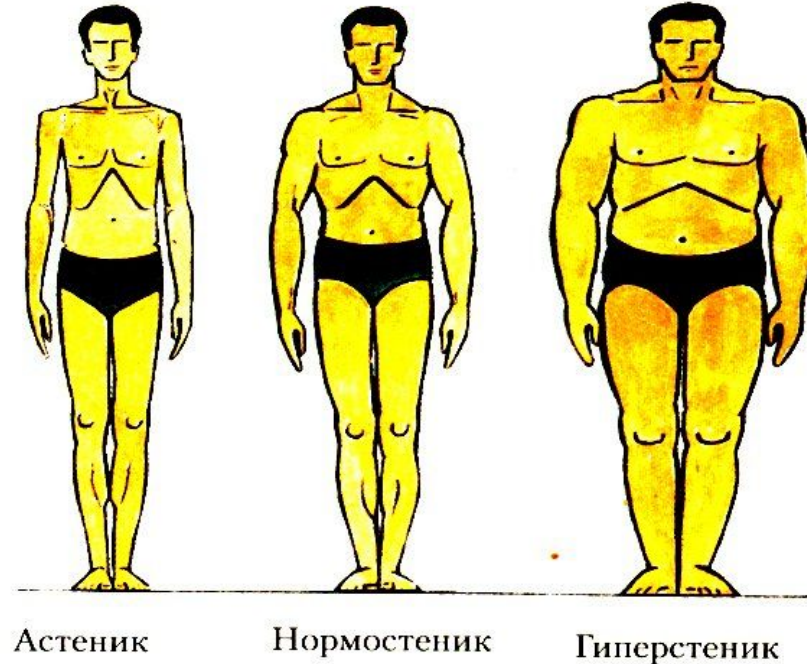
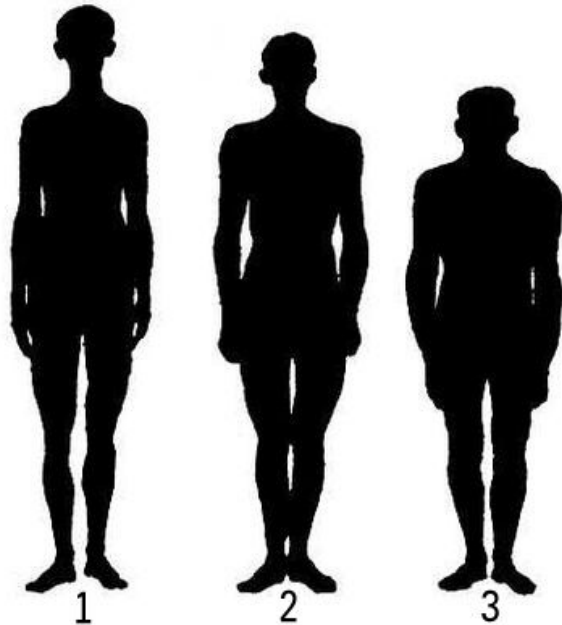
Возраст, лет	Последовательность появления половых признаков
<b>Мальчики</b>	
9—11	Начало роста яичек и полового члена
11—12	Активность простаты, рост гортани
12—13	Значительный рост яичек и полового члена. Рост волос на лобке женского типа
13—14	Быстрый рост яичек и полового члена, узлообразное уплотнение околососковой оболочки. Начало изменения голоса
14—15	Рост волос в подмышечных впадинах, дальнейшее изменение голоса, появление волос на лице, дальнейший рост яичек, пигментация мошонки, первая эякуляция
15—16	Созревание сперматозоидов
16—17	Оволосение лобка (мужского типа). Рост волос по всему телу, появление сперматозоидов
17—21	Остановка роста скелета
<b>Девочки</b>	
9—10	Рост костей таза, округление ягодиц, незначительное приподнятие сосков
10—11	Куполообразное приподнятие молочной железы (так называемая стадия бутона). Появление волос на лобке
11—12	Изменения эпителия влагалища, увеличение внутренних и наружных гениталий
12—13	Развитие железистой ткани молочных желез и прилегающих к околососковому кружку участков. Околососковая область, однако, продолжает преобладать, образуя на вершине молочной железы заостренный конус. Пигментация сосков. Щелочная реакция вагинального секрета переходит в сильноокислую. Первые менструации
13—14	Рост волос в подмышечных впадинах. Менструации в большинстве случаев нерегулярные
14—15	Резкие изменения формы ягодиц, таза, чаще всего возможна беременность
15—16	Угри, более низкий голос, регулярные менструации
16—17	Обычно наступает остановка роста скелета

<u>Период жизни</u>	<u>Мужчины</u>	<u>Женщины</u>
Период новорожденности		От рождения до 1 месяца
Период грудного возраста		От 1 месяца до 1 года
Ясельный возраст		От 1 года до 3 лет
Дошкольный возраст		От 3 до 7 лет
Младший школьный возраст	7-13 лет	7-11 лет
Подростковый возраст (пубертатный возраст)	13-17 лет	11-15 лет
Юношеский	17-21 год	15-20 лет
Зрелый возраст, первый период	21-35 лет	20-35 лет
Зрелый возраст, второй период	35-60 лет	35-55 лет
Пожилой возраст	60-75 лет	55-75 лет
Старческий возраст		От 75 до 90 лет
Долгожители		Старше 90 лет

СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ, ЧТО У ВСЕХ ЛЮДЕЙ РАЗНАЯ **КОНСТИТУЦИЯ** (ОТ ЛАТИНСКОГО *CONSTITUTIO* – УСТАНОВЛЕНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ) – КОМПЛЕКС УСТОЙЧИВЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ДЛИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩЕЙ СРЕДОЙ ОБИТАНИЯ И ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ. НАПРИМЕР, ПО ОСОБЕННОСТЯМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ВЫДЕЛЯЮТ

**АСТЕНИКОВ** (ВЫСОКИЙ, ХУДОЩАВЫЙ),  
ГАРМОНИЧЕСКИ СЛОЖЕННЫХ **НОРМОСТЕНИКОВ** И  
**ГИПЕРСТЕНИКОВ** (“КРЕПЫШ” НЕВЫСОКОГО ИЛИ СРЕДНЕГО РОСТА).

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОБЩЕПРИЗНАНО, ЧТО КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА – ВЕСЬМА ВАЖНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗМА, ОНА В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ МЕРЕ ВЛИЯЕТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЕЙСТВИЮ РАЗЛИЧНЫХ ПАТОГЕННЫХ ФАКТОРОВ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. ВЫЯВЛЕНЫ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНО-ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К НЕКОТОРЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, СПЕЦИФИКА КЛИНИЧЕСКОЙ КАРТИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ ЧЕЛОВЕКА. У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ КОНСТИТУЦИИ ПО-РАЗНОМУ ПРОТЕКАЮТ АДАПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПРИ СМЕНЕ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКОГО РЕГИОНА



## ПОКАЗАТЕЛИ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

**ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ НОРМОСТЕНИКОВ** (НОРМОКОСТНЫЙ ТИП) ОТЛИЧАЕТСЯ ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТЬЮ ОСНОВНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА И ПРАВИЛЬНЫМ ИХ СООТНОШЕНИЕМ. ЖЕНЩИНЫ ЭТОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЧАЩЕ ДРУГИХ ИМЕЮТ КРАСИВУЮ ФИГУРУ. НОРМОСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП: ЗАПЯСТЬЕ - ОТ 16,5 ДО 18 СМ.

**У ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ГИПЕРСТЕНИЧЕСКОГО (ШИРОКОКОСТНОГО) ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ** ПОПЕРЕЧНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ, ЧЕМ У НОРМОСТЕНИКОВ И ОСОБЕННО АСТЕНИКОВ. ИХ КОСТИ ТОЛСТЫ И ТЯЖЕЛЫ, ПЛЕЧИ, ГРУДНАЯ КЛЕТКА И БЕДРА ШИРОКИЕ, А НОГИ КОРОТКИЕ. ЖЕНЩИНАМ, ИМЕЮЩИМ ДАННЫЙ ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ОНИ СКЛОННЫ К ПОЛНОТЕ. ГИПЕРСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП: ЗАПЯСТЬЕ - БОЛЕЕ 18 СМ.

**АСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП** ДОСТИЧЬ ИДЕАЛА МОЖЕТ, НО НЕ ВСЕГДА - ПРОСТО ПО ПРИЧИНЕ ТОГО, ЧТО НЕ ДОТЯГИВАЕТ. И ДАЖЕ ЕСЛИ ТАЛИЯ И БЕДРА ЖЕНЩИНЫ-АСТЕНИКА ПРИДУТ К СТАНДАРТУ, ГРУДЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО, БУДЕТ МЕНЬШЕ В ОБЪЕМЕ.

