

Major course :- Physical  
Education  
sem :- 2<sup>nd</sup> sem

Topic :- Somatotype Meaning Definition and Classification of  
Somatotype

Presented by Md Shamim Akhter  
Sact of Plassey College

# Somatotype Definition and meaning

- সোমোটোটাইপ হল একটি তত্ত্ব যা 1940-এর দশকে আমেরিকান মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম হার্বার্ট শেলডন দ্বারা প্রস্তাবিত তিনটি মৌলিক উপাদানের আপেক্ষিক অবদান অনুসারে মানবদেহকে শ্রেণীবদ্ধ করার জন্য যাকে তিনি সোমোটোটাইপ বলে অভিহিত করেছিলেন,
- যাকে তিনি ectomorphic , mesomorphic এবং endomorphic হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করেছিলেন

# শরীরের প্রকারভেদ Body Type

- মানব দেহের গঠন বৈচিত্র অনুসারে শ্রেণীবিভাগ করতে বহুকাল থেকেই চিকিৎসা বিজ্ঞানী সমাজ বিজ্ঞানী শারীর বিজ্ঞানী ও ক্রীড়াবিজ্ঞানীরা রূপরেখা তৈরি করে আসেন এদের মধ্যে ক্রিসমাস ও সেলডন বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য আকৃতি ও গঠন মানসিক ধারকত্ব ও রোগ সংবেদনশীলতা অনুসারে শরীরের বহিরাকৃতিগত শ্রেণীবিন্যাস বলা হয়।
- খ্রিস্টপূর্ব ৪৩০ অব্দে গ্রিক মনীষী হিপক্রিট মানবদেহের গঠন বৈচিত্রের দুটি প্রকারভেদ করেছেন:-
- 1)হ্যাভিটাস অ্যাপো পলেকটিকাশ,
- 2)হ্যাভিটাস থাইসিকাস।

## শরীরের প্রকারভেদ Body Type.....

- পরবর্তীকালে বহু বিজ্ঞানী দেহ গঠনের শ্রেণীবিভাগ করেছেন তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলেন বিজ্ঞানী সেলডন। বিজ্ঞানী সেলডন তিনটি ভাগ করেছেন।

# শরীরের প্রকারভেদ Body Type.....

- এন্ডমরফি
- এই জাতীয় মানুষেরা সাধারণত মোটাসোটা গোলগাল ও চর্বি বহুল হয়। এদের বুক অপেক্ষা পেট উচ্চ হয়, হাত পা ছোট হয় এবং মাথা গোলাকার হয়।
- এদের আঙুল তুলনামূলকভাবে ছোট হয়, হাতের তালু চওড়া হয় পায়ের পাতা চওড়া হয়, এবং এদের ত্বক মোটা ও লোমশয় হয় | শরীরের সর্বত্র চর্বির আধীক লক্ষ্য করা যায়| কিন্তু সেগুলি এমনভাবে সংযোগ কলা দ্বারা আবদ্ধ থাকে যাতে শরীর শক্তপুত্র বলে মনে হয়| সামগ্রিকভাবে এরা শক্তিশালী ও বৃহৎ শরীরের অধিকারী হয় এবং প্রয়োজনের তুলনায় অধিক খাদ্য গ্রহণ করে| সাত সংখ্যার স্কেল এ চিহ্নিত করা হয়| চরম স্কেল হল 7-1-1 আগেই বলা হয়েছে যে সেলডন মানব দেহের বিভিন্ন উপাদান গুলি সর্বোচ্চ বা চরম মাত্রা ধরেছিলেন 7 এবং সর্বনিম্ন মাত্রা ধরেছিলেন 1|

# এন্ডমরফি Endomorph.....

- মানুষিক গঠন

- এন্ডমরফী সাধারণত চিন্তা করে কাজ করে না। এরা সামাজিকভাবে মিসুকে ও বাক্ পটু হয়। এরা হাতে-কলমে কাজ করার চেয়ে কাজের নির্দেশক দান বেশি পছন্দ করে। এদের দূর দৃষ্টির অভাব লক্ষ্য করা যায় এবং নিজের ক্ষমতার স্বল্পতা হেতু, ক্ষমতার বাড়াই করে। সাধারণত এরা সুখী, স্বতঃস্ফূর্ত সামাজিক ও সহজে মেজাজ হারায় না। এরা অন্যের কাজে নাক গলায় না এবং কার্য ও প্রেম উভয় ক্ষেত্রে এদের সমান আচরণ লক্ষ্য করা যায়

# মেসো মরফি (Mesomorph)

- মেসো মরফি মেসো মরফি সাধারণ শারীরিক গঠন সম্পন্ন ব্যক্তির মেসো মরফি নামে পরিচিত।
- এ জাতীয় মানুষেরা সুঠাম পেশীবহুল দেহ যুক্ত হয়। হাত সবজি চাওড়া হয়, এদের বুক পেট অপেক্ষা উচু হয়। এদের চরম স্কেল হল :- 1-7-1 |

# মেসো মরফি (Mesomorph) .....

- মানসিক গঠন
- মানসিকভাবে মেসো মরফ কঠোর মনোভাবাপন্ন ও প্রভাবশালী হয়। এরা রহস্য ও রোমাঞ্চকর জীবন পছন্দ করে এবং সাহস করে যে কোন কাজে এগিয়ে যাই বিপদ পড়লে এরা দ্রুত কাজ করে এবং বিপদ মুক্ত হয়। এগুমরফ এর ন্যায় এরা অযথা শক্তি ব্যয় করে না। এই শ্রেণী ভুক্ত বেশিরভাগ লোকের শারীরিক বিভাগ হয় :- 3-4-4, 4-5-2, এবং 3-5-2 ।



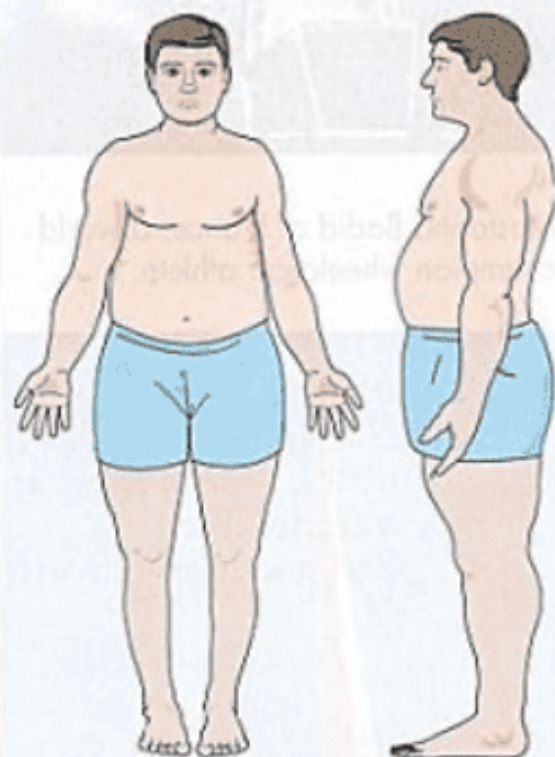
# একটোমরফি

- এই জাতীয় মানুষের রোগা লম্বা ধরনের হয় এদের স্নায়ুতন্ত্র চামড়া চুল নখ এবং হাড়ের উন্নত গঠন হয়।
- এদের দেহ সূচকের চরম মাত্রা হল : 1-1-7 |
- মানসিক গঠন
- একটোমরফ চিন্তা করে কাজ করে। অধিক মানুষের সমাবেশ এরা পছন্দ করে না। একরখা স্বভাব, মানসিক অস্থিরতা, নিদ্রাহীনতা, অনুভূতিহীনতা, প্রতিক্রিয়াশীলতা, দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ, আত্মসমর্পণ প্রবণতা, অবৈধ প্রণয় স্থাপন প্রভৃতি প্রধান মানসিক প্রবণতা নির্দেশ করে। বিপদগ্রস্ত হলে এরা শামুকের মতো নিজের খোলে প্রবেশ করে এবং সঙ্গীদের ত্যাগ করে।

# সেন্ডনের বডি টাইপের প্রধান বৈশিষ্ট্য

- সেন্ডনের বডিটাইট বা শরীরের প্রকারভেদ ক্রিস মারের অনুরূপ হলেও এর কতগুলি অদ্বিতীয় বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করা যায়।
- 1) এটি জীনগত বহিরাকৃতিগত এবং শরীরের দেহগত সকল ধারণা গ্রহণ করে।
- 2) মানুষের জায়গোট এবং ভ্রূণ অবস্থায় স্তর গুলি অনুসারে নামকরণ করে থাকে।
- 3) ফটোগ্রাফিক পদ্ধতিতে শরীরের প্রকারভেদ করে।
- 4) তিন সংখ্যার সূচক বা সাত সংখ্যার পালা দিয়ে সনাত্তকরণ করে।

### Extreme endomorph



- wide hips and narrow shoulders (pear-shaped)
- a lot of fat on the body
- a lot of fat on the upper arms and thighs
- quite slim wrists and ankles

Somatotype rating: 7 1 1.

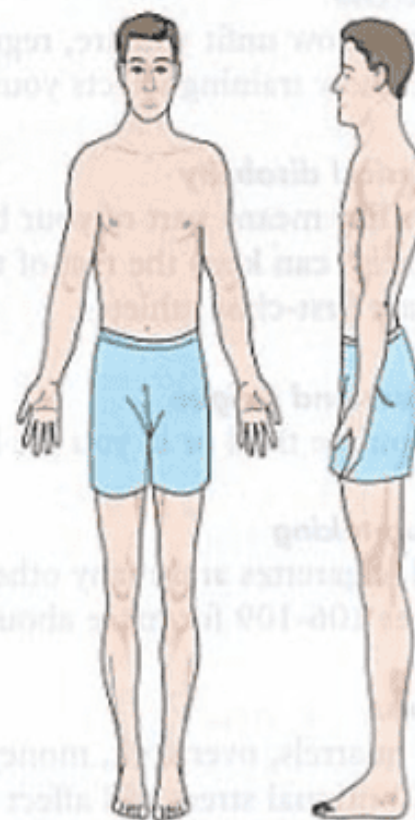
### Extreme mesomorph



- broad shoulders and narrow hips (wedge-shaped)
- a large head
- a muscular body
- strong forearms and thighs
- very little body fat

Somatotype rating: 1 7 1.

### Extreme ectomorph



- narrow shoulders and hips
- a thin face and high forehead
- a thin narrow chest and abdomen
- thin legs and arms
- very little muscle or body fat

Somatotype rating: 1 1 7.

ধন্যবাদ