

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
РАЗДЕЛ 1. Понятие о конституции человека .....	9
РАЗДЕЛ 2. ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОМАТОТИПА .....	13
2.1. Факторы формирования соматотипа.....	14
2.2. Механизм формирования соматотипа .....	14
2.3. Понятие о компонентах массы тела .....	15
РАЗДЕЛ 3. КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ СХЕМЫ.....	17
3.1. Основа всего – координаты телосложения .....	18
3.2. Пропорции тела человека.....	20
3.2.1. Пропорции тела и возраст человека .....	20
3.2.2. Пропорции тела и половые различия .....	21
3.3. Особенности людей, имеющих различные пропорции тела по схеме Шевкуненко-Геселевича .....	22
РАЗДЕЛ 4. КЛАССИФИКАЦИИ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ.....	25
4.1. Схема телосложения К. Сиго.....	25
4.2. Схема Э.Кречмера.....	26
4.3. Схема М.В.Черноруцкого .....	31
4.4. Конституциональные схемы В.В.Бунака.....	32
4.5. Женская конституция по И.Б.Галанту .....	35
4.6. Конституции У. Шелдона .....	38
РАЗДЕЛ 5. ФОРМИРОВАНИЕ СОМАТОТИПА В ПЕРИОД ПЕРВОГО ДЕТСТВА .....	40
5.1. Схема соматотипирования по методике В. Г. Штефко и И. Д. Островского .....	41
Контрольные вопросы .....	58
РАЗДЕЛ 6. ДИАГНОСТИКА СОМАТОТИПА НА ОСНОВЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ.....	58
6.1. Схема соматотипирования детей по методике Р. Н. Дорохова....	60
Контрольные вопросы .....	69
РАЗДЕЛ 7. МОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ .....	69
7.1. Конституциональные особенности раннего моторного развития детей (на первом году жизни) .....	72

7.2. Моторное развитие дошкольников различных типов конституции по схеме Штефко-Островского (на примере плавания).....	77
7.3. Моторное развитие младших школьников различных типов конституции по схеме Штефко-Островского .....	84
7.4. Координационные способности девочек 7–14 лет в зависимости от соматотипа и биологической зрелости.....	85
7.5. Моторное развитие дошкольников различных типов конституции по методике Р. Н. Дорохова.....	85
7.6. Моторное развитие младших школьников различных типов конституции по методике Р. Н. Дорохова .....	90
7.6.1. Морфометрические характеристики мышц нижних конечностей у младших школьников .....	90
7.7. Развитие координации и гибкости у детей 7–8 лет с учетом типа телосложения.....	106
7.8. Становление биоэнергетики мышечной деятельности у мальчиков и девочек 7–17 лет различных соматотипов.....	110
Глоссарий .....	118
Список основной литературы .....	121
Список дополнительной литературы .....	123