

ВВЕДЕНИЕ.....	6
Раздел 1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ.....	8
1.1. Основные закономерности развития физических способностей. Движения – ведущий фактор развития физических способностей.....	9
1.2. Силовые способности и методика их развития.....	13
1.3. Силовые способности и методика их развития.....	23
1.4. Выносливость и методика ее развития.....	31
1.4.1. Средства развития скоростной выносливости.....	38
1.4.2. Развитие силовой выносливости.....	41
1.5. Гибкость и методика ее развития.....	45
1.6. Координационные способности и методика их развития.....	53
1.7. Способность управления мышечными напряжениями.....	61
Раздел 2. ПОНЯТИЕ О КОНСТИТУЦИИ РЕБЕНКА.....	67
2.1. Формирование соматотипов в период первого детства.....	69
2.2. Классификации типов конституции детей, подростков и юношей.....	71
2.2.1. Схема соматотипирования детей В.Г. Штефко и А.Д. Островского.....	71
2.3. Схема соматотипирования детей, подростков и юношей на основе антропометрических измерений.....	88
2.3.1. Система Б. Хит и Л. Картера (конституция как открытая система) ..	89
2.3.2. Схема соматотипирования детей по методике Р.Н.Дорохова.....	91
2.3.2.1. Габаритный уровень варьирования.....	95
Раздел 3. МОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА И ВОЗРАСТА.....	99
3.1. Моторное развитие дошкольников различных типов конституции по схеме Штефко-Островского.....	103
3.2. Обучение плаванию детей различных соматотипов.....	105
3.3. Моторное развитие дошкольников различных типов конституции по методике Р.Н.Дорохова.....	111

3.4. Становление биоэнергетики мышечной деятельности у мальчиков и девочек 7–17 лет различных соматотипов	119
Раздел 4. ПОНЯТИЕ О ДЕРМАТОГЛИФИКЕ	129
4.1. История развития дерматоглифики	130
4.2. Методика получения пальцевых и ладонных отпечатков	132
4.3. Основные типы пальцевых узоров	133
4.3.1. Определение индексов пальцевых узоров	138
4.3.2. Количественный признак узорного размера	139
4.4. Связь пальцевой дерматоглифики с телосложением и темпами ростового развития	139
4.5. Пальцевая дерматоглифика и спортивная специализация	143
4.5.1. Пальцевая дерматоглифика и амплуа (ролевая функция)	144
4.5.2. Пальцевая дерматоглифика и физические качества	146
4.5.3. Пальцевая дерматоглифика и особенности биоэнергетики	147
4.5.4. Технологические аспекты применения пальцевой дерматоглифики для прогноза физических способностей	148
4.5.5. Соотношение пальцевой, как прогностических показателей двигательных качеств	155
Раздел 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧАСТНЫХ КОНСТИТУЦИЙ (СОМАТОТИП, ПАЛЬЦЕВАЯ ДЕРМАТОГЛИФИКА) С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ФУНКЦИЯМИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	157
5.1. Взаимосвязи между показателями физической подготовленности (координационные способности и гибкость), телосложением и пальцевой дерматоглификой -DL ₁₀ детей 7-8 лет	158
5.2. Морфометрическая характеристика мышц нижних конечностей с учетом соматипа и дерматоглифики (DL ₁₀) у младших школьников ...	165
Раздел 6. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОК 17–18 ЛЕТ, ОБЛАДАЮЩИЕ РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	185
Раздел 7. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	191

Раздел 8. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ (СУД)	197
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	209
Список основной литературы	210
Список дополнительной литературы	217
Глоссарий	219
Список используемых сокращений	222