

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                                                                                                  | 4  |
| <b>Глава 1.</b> Биологический возраст как интегральный критерий<br>оценки функционального состояния организма .....                             | 9  |
| 1.1. Профилактика преждевременного старения как элемент<br>решения социально-экономических и демографических<br>проблем современной России..... | 10 |
| 1.2. Методы оценки биологического возраста .....                                                                                                | 12 |
| <b>Глава 2.</b> Антропометрические методы диагностики.....                                                                                      | 18 |
| 2.1. Определение соматотипа .....                                                                                                               | 18 |
| 2.2. Вес тела, способы его оценки и оптимизации.....                                                                                            | 24 |
| 2.3. Методы оценки мышечной силы.....                                                                                                           | 38 |
| <b>Глава 3.</b> Физиометрические методы диагностики.....                                                                                        | 39 |
| 3.1. Исследование внешнего дыхания.....                                                                                                         | 39 |
| 3.2. Оценка функционального состояния<br>системы кровообращения .....                                                                           | 46 |
| 3.3. Функциональное состояние ЦНС, умственная<br>работоспособность и профессионально важные качества .....                                      | 54 |
| 3.4. Физическая работоспособность и некоторые методы<br>ее оценки .....                                                                         | 72 |
| Список сокращений .....                                                                                                                         | 89 |
| Литература .....                                                                                                                                | 91 |
| Приложения .....                                                                                                                                | 94 |