

## ЗАНЯТИЕ 7. \_\_\_\_\_ часа

*Возрастная и популяционная антропология. Факторы роста и развития. Биологический и хронологический возраст. Старение и продолжительность жизни. Генотипический и фенотипический полиморфизм. Конституциология.*

### Работа 1. Возрастная периодизация онтогенеза человека.

Используя задание 2 в тетради для самостоятельной работы студентов (стр. 61-62), определите Ваш возрастной период и сделайте вывод

ВЫВОД: \_\_\_\_\_

### Работа 2. Определите ориентировочно биологический возраст студента при помощи батареи тестов.

#### *А) тест с линейкой*

Перед вами кто-нибудь держит 50 сантиметровую линейку. За начальную отметку и на какой-то миг отпускает ее. Вам ее надо поймать. Ваш биологический возраст определяется в том случае в зависимости от места, где вы перехватите линейку большим и указательным пальцем. 20-летний - на цифре 28 см., а 60 - летние - на 15 см.

Результат: \_\_\_\_\_

#### *Б) тест "защемление".*

Этим тестом вы можете определить возраст своей кожи. Большим и указательным пальцами защемите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, в подорвите так 5 сек. А теперь посмотрите, как долго продолжают следы защемления. Если вам до 40 лет, они исчезнут за 5 сек, если 60 лет - 10-15 сек, если 70 - 35-55 сек.

Результат: \_\_\_\_\_

#### *В) тест "поза аиста".*

Это тест на равновесие. Сколько вы можете простоять без обуви, на одной ноге /поджав другую/, руки в стороны с закрытыми глазами. Кто молод, простоит более 30 сек., кто в возрасте - не продержится в этой позе и 5 сек.

Результат: \_\_\_\_\_

#### *Г) тест "чтение газеты".*

Проверьте свое зрение. В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см от глаз, в 34 года - при удалении ее на 14 см, в 60 лет - это расстояние увеличивается до 1 метра. Определите расстояние, с которого Вы можете читать книгу.

Результат: \_\_\_\_\_

### Работа 3. Определить вероятную продолжительность жизни, пользуясь гестом Р.Аллена и Ш.Линди в модификации проф. Г.Д.Бердышева.

Для того, чтобы проверить свои перспективы, надо к исходным цифрам (70 для мужчины и 78 для женщины) прибавить или вычесть из него соответствующее

число лет.

1. Все родители ваших родителей дожили до 80 лет + 6 лет
2. Кто-либо из ваших родителей скончался от инфаркта или инсульта в возрасте 50 лет - 4 года
3. Кто-либо из родителей, братьев или сестер до 50 лет страдает или страдал от болезней сердца, рака или диабета – 3 года
4. Вы живете в городе с населением свыше 2 млн. чел. -2 года
5. Вы живете в населенном пункте, где не более 10 тыс.жит. + 2года
6. У вас высшее образование + 1 год
7. У вас ученая степень +.2 года
8. Вы в пенсионном возрасте, но продолжаете работать + 3 года
9. Вы женаты (замужем) + 5 лет
10. Вы холосты - 21 год за каждые десять лет холостяцкой жизни /после 25 - летнего возраста /
11. У вас сидячая работа - 3 года
12. Ваша работа требует постоянных в значительных физических усилий + 3 года
13. Не менее 30 мин. в день вы занимаетесь бегом, плаванием, теннисом и т.п.;  
5 раз в неделю + 4 года  
2-3 раза в неделю + 2 года
14. Вы спите больше 10 часов в сутки - 4 года
15. Вы легко раздражимы, возбудимы - 3 года
16. Вы спокойны, дружелюбны, веселы + 3 года
17. Вы считаете себя счастливым человеком + 1 год
18. Вы считаете себя неудачником - 2 года
19. Вы в спешке нарушаете правила уличного движения - 1 год
20. Вы выкуриваете в день: 2 пачки сигарет, - 8 лет  
1,5 пачки - 6 лет  
0,5-1 пачку - 3 года
21. Вы выпиваете в день до 50 г. алкоголя - 1 год
22. Ваш вес превышает норму: на 20 и более кг - 8 лет  
на 10 и более кг - 4 года  
на 5 и более кг - 2 года
23. Раз в год проходите диспансеризацию + 2 года
24. Ваш возраст: 20 – 30 лет + 2 года  
30-40 лет +2 года  
40-50 лет +2 года  
50-70 лет + 4 года  
свыше 70 лет + 5 лет

Результат: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### **Работа 4. Конституциональные варианты у человека.**

*Используя учебное пособие «Основы антропологии» раздел «Конституции человека» (стр. 64 - 93), определите свой тип конституции по разным авторам, запишите характеристики типы, позволившие сделать данный вывод.*

**А). Тип конституции по И.П.Павлову.**

ВЫВОД: Ваш тип конституции по	
Характеристика	

**Б) Тип конституции по П.Н.Башкирову.**

ВЫВОД: Ваш тип конституции по	
Характеристика	

**В) Тип конституции по К.Сиго.**

ВЫВОД: Ваш тип конституции по	
Характеристика	

**Г) Тип конституции по М.В.Черноруцкому**

ВЫВОД: Индекса Пинье (ИП).	<i>Рассчитайте, запишите значение и сделайте вывод, к какому типу конституции по Черноруцкому относитесь Вы.</i>  <b><u>Вывод:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• индекс Пинье _____</li><li>• Тип конституции _____</li></ul>
Характеристика	<i>Изучите характеристики типов конституции по Черноруцкому, сделайте вывод к какому типу относитесь Вы и черты данного типа конституции.</i>

	<p><b><u>Вывод:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тип конституции _____</li> <li>• Характерные черты типа конституции:</li> </ul> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	---

**Д). Тип конституции по Э.Кречмеру.**

<p><b>ВЫВОД:</b> Ваш тип конституции по</p>	
<p>Характеристика</p>	

**Е) Тип конституции по Шелдону.**

<p><b>ВЫВОД:</b> Ваш тип конституции по</p>	
<p>Характеристика</p>	

**Ж). Женские конституции (работа выполняется только женской частью)**

<p>Ваш тип конституции по</p>	
-------------------------------	--

**Работа 5. Асимметрия тела человека.**

Выполнение работы. Студенты проводят тестирование по моторным пробам, результаты записывают в виде таблицы. Анализ результатов позволяет оценить профиль моторной асимметрии студента, а также определить количество студентов, преимущественно владеющих правой рукой (правши), левой (левши) и число амбидекстров (одинаково успешно владеющих обеими руками).

Серию тестов (поза «Наполеона», «скрещивание пальцев рук», «хлопанье в ладоши») предлагается проводить без пауз. Между сериями желательно делать перерыв не менее 5 мин. Внутри серии порядок тестов должен быть разным. Например, в первой серии предлагается: похлопать в ладоши, скрестить пальцы рук и принять позу «Наполеона». После этого студенты должны проставить, какая рука была ведущей в выполненных тестах. Делается пятиминутный перерыв и в другом порядке предлагается следующая серия, например: поза «Наполеона», хлопанье в ладоши, скрещивание пальцев и т.д. (всего пять серий проб). Итог оценивается большинством случаев.

