

Тема практического занятия: «Психология и возраст»



Копанева О.В., преподаватель ЧПОУ ИТЭП



«Изучение методик определения возраста»

Цель занятия: закрепление знаний о
возрастных изменениях.

Планируемый результат: умение анализировать,
конструктивно трактовать методы исследования



1. Определить состояние связок и сухожилий 10 минут

- Позвоночник защищает спинной мозг от повреждений. Позвоночный столб как единая анатомо-физиологическая конструкция удерживается с помощью связок и мышц. В спинном мозге находятся многие центры вегетативной нервной системы, от которых отходят спинномозговые нервы, по каналам которых осуществляются сложные рефлекторные функции.
- Ухудшение гибкости и подвижности позвоночника может привести к нарушению эффективности нервно-регуляторных процессов и ухудшению работы некоторых органов и систем организма человека.
- Этот тест позволяет определить состояние связок и сухожилий позвоночника.

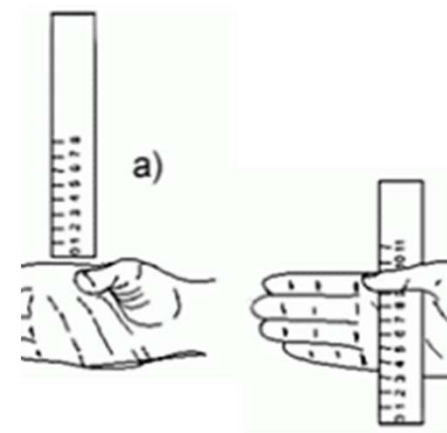




2. Определить скорость реакции

5 минут

- Для проведения теста необходимо работать в паре. Взять линейку длиной 50 см и держать ее вертикально за конец, соответствующий нулевой отметке. Вам следует поместить руку на 10 см ниже другого конца линейки. Помощник должен внезапно отпустить линейку, а вы – поймать ее в момент падения, зажав между большим и указательным пальцами.
- Данный тест позволяет определить время простой двигательной реакции и длительность проведения нервного возбуждения. Показатель времени этого рефлекса служит важным показателем функционального состояния нервных центров человека.





3. Определить состояние вестибулярного аппарата 10 минут

- Работа в парах. Разуйтесь, закройте глаза, встаньте на одну ногу, вторую ступню уприте в голень опорной ноги. Помощник засекает на часах, сколько вы можете так простоять.
- (Карточка №3)



- Далее попробуйте постоять так. Вы должны закрыть глаза и постараться устоять на одной ноге (вторая нога поднята на 10 см от пола).



4. Определить состояние легких 10 минут

- Существует и тест, определяющий биологический возраст по частоте дыхания. Для этого необходимо подсчитать, сколько циклов, состоящих из глубокого вдоха и полного выдоха, вы способны сделать в минуту.
- (Карточка №4)





5. Определить состояние суставов

10 минут

- Заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую через плечо. Попробуйте на уровне лопаток соединить пальцы рук. Что получилось?
- (Карточка №6)





6. Определить силу мышц 10 минут

- Ложитесь на твердую поверхности на спину согните ноги в коленях и сделайте такое упражнение: поднимайте плечи и лопатки. Поясница остается прижатой. Руки заложите за голову или скрестите на груди. Сколько раз вам это удалось сделать?
- (Карточка №6)





7. Контроль пульса до и после физической нагрузки 5 минут

- Сосчитайте свой пульс. Затем присядайте 30 раз в быстром темпе.
- Опять замерьте пульс. По степени повышения пульса можно судить о своем биологическом возрасте
- (Карточка №7)
- Измерить пульс можно путем пальпации сонной или лучевой артерии. Пальпация лучевой артерии осуществляется при надавливании указательного и среднего пальца одной руки на внутреннюю сторону запястья другой.
- Сонную артерию находят, приложив указательный палец к шее на середине линии, соединяющей нижнюю челюсть и середину ключицы.
- Определяется число ударов сердца в минуту (считая количество ударов за 60 с).



8. Определить состояние кожи и периферических сосудов 5 минут

- Захватите большим и указательным пальцами участок кожи на тыльной стороне ладони, сожмите на 5 секунд и отпустите. На коже появится белое пятно. Заметьте время, в течение которого оно исчезнет.
- (Карточка №8)



9. Определить состояние центральной нервной системы 10 минут



- Возьмите ручку и колпачком постарайтесь быстро, не отвлекаясь, последовательно прикоснуться к клеткам в порядке возрастания чисел (с первой по двадцать пятую).

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

- Карточка №9)

- Чтобы узнать окончательный результат, необходимо найти среднее арифметическое измеренных параметров: сложить все свои результаты и разделить на 10. Эта цифра и будет биологическим возрастом.

Определите ваш психологический
возраст 10 минут



Карточка № 10

**ТЕСТ НА
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ВОЗРАСТ**



Рефлексия

5 минут



- 1. Что было самым сложным для вас при выполнении заданий?
- 2. Насколько важно человеку понимать свой возраст?
- 3. Вы согласны с результатами тестов о вашем возрасте?



Спасибо за работу!

.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Частное профессиональное образовательное учреждение
Иркутский техникум экономики и права



г. Иркутск,
ул. Волжская, д. 14



pravo@teip-irk.ru



8(3952)22-87-32



<https://teip-irk.ru>

