ВЛИЯНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ БИОРИТМОВ НА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

© Цхай Анатолий Сергеевич

Научный руководитель: старший преподаватель Федюк К.А.
Кафедра общей и медицинской биологии
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Цхай Анатолий Сергеевич — студент 1 курса, лечебный факультет.
E-mail: tskhay03@gmail.com

Ключевые слова: биологические ритмы, психоэмоциональное состояние.

Актуальность исследования: ритмический характер свойствен многим физиологическим процессам, протекающим в организме. Установлен циклический характер изменений психоэмоционального и физического состояния человека [1]. Физическая и умственная нагрузка, режим активности и отдыха без учета биоритмов могут негативно отразиться на работоспособности и самочувствии человека.

Цель исследования: оценить, как планирование деятельности с учетом биоритмов влияет на физическую активность, эмоциональное состояние и интеллектуальную деятельность студентов.

Материалы и методы: в эксперименте принимали участие 6 студентов СПбГПМУ. Каждый испытуемый ежедневно заполнял оценочный лист, в котором ему предлагалось оценить свое физическое, умственное и эмоциональное состояние в течение дня по 5-балльной шкале. В течение первого месяца участники эксперимента заполняли лист, не зная особенностей своих биоритмов. По истечении месяца с помощью стандартной методики расчета биоритмов Кузнецова Ю.Ф. и компьютерной программы «Расчет биоритмов человека» были определены биоритмы каждого испытуемого. Второй месяц испытуемые планировали свою деятельность с учетом биоритмов и ежедневно заполняли оценочный лист своего состояния. Далее проводилось сравнение оценочных листов участников до и после расчетов биоритмов.

Результаты: сравнение оценочных листов показало, что планирование деятельности с учетом индивидуальных биоритмов повышало эффективность физической и интеллектуальной работы и улучшало эмоциональное состояние испытуемых в среднем на 23%. После эксперимента все участники показали, что чувствуют себя более активными и успешными в разнообразных видах деятельности.

Выводы: расчет индивидуальных биоритмов и планирование деятельности с их учетом способствует повышению работоспособности и оказывает положительное влияние на организм в целом.

Литература

1. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный и интеллектуальный. — М.: Амрита-Русь, 2006. — 384 с.
2. Мозер М., Лехофер М. хрономедицина М.: Арнебия, 2006. — 144 с
3. Шапошникова В.И Биоритмы — часы здоровья. — М : Советский спорт, 1991 — 63 с.