

Анискович Е. Д.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель д-р мед. наук, доц. Северина Т. Г.

Кафедра Нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Биологические ритмы человека влияют на работоспособность, поэтому все, особенно студентам, необходимо знать, когда их организм имеет лучшую работоспособность.

Цель: изучить особенности индивидуальных биоритмов для оптимизации работоспособности у студентов БГМУ.

Задачи:

- 1 Изучить теоретический материал по теме.
- 2 Освоить правила, технику проведения и обработки результатов тестовых методик.
- 3 Проанализировать полученные результаты исследований.
- 4 Разработать рекомендации по оптимизации работоспособности.

Методы. Самооценочный тест-опросник работоспособности.

Результаты. В результате работы мы изучили материал по биологическим ритмам человека, провели исследование среди студентов БГМУ, определили тип их работоспособности и разработали рекомендации по оптимизации работоспособности.

Выводы:

- 1 Биоритмология делит всех людей на 3 группы: «жаворонки», «совы» и «голуби».
- 2 Учет индивидуальных биоритмов помогает правильно организовать, как режим дня, так и различные режимы деятельности в течение дня для оптимальной психической и физической активности.
- 3 Для оптимизации биологических ритмов главным образом необходимо соблюдать режим сна и бодрствования.