

Тема нашей работы:
Исследование индивидуальных
суточных биоритмов учеников
9 класса.

Проблема исследования характеризуется тем, что в учебно-воспитательном процессе школы, во внеклассной деятельности с учащимися, да и вообще в жизни, учителя, ученики, родители не учитывают влияние биоритмов на организм. А ведь известно, что можно добиться преимуществ в различных областях знаний, профессиональной и личной жизни, прежде всего потому, что влияние биоритмов можно предсказать. Если биоритмы школьника находятся в фазе спада, то абсолютно бесполезно давать ему новый материал. Поэтому мы считаем, что свои индивидуальные суточные биоритмы должен знать каждый человек. В этом мы видим **актуальность исследования.**

Объектом нашего
исследования являются
биоритмы человека.

Предметом исследования
являются индивидуальные
суточные биоритмы учеников
9 «Б» класса МОАУ «СОШ № 52
г. Орска».

Цель нашего исследования
заключается в изучении
индивидуальных суточных биоритмов
учеников 9 класса.

Гипотеза: мы предполагаем, что у
учеников 9 класса существует
возможность оптимизировать и даже
повысить свою работоспособность,
если каждый ученик будет знать свои
индивидуальные суточные биоритмы.

Задачи исследования:

1. Выяснить различия в классификации биоритмов человека.
2. Выявить особенности индивидуальных суточных биоритмов учеников 9 класса: периоды жизненного подъёма и спада работоспособности, тип работоспособности.
3. Дать краткие рекомендации учащимся по оптимизации и повышению работоспособности с учётом индивидуальных суточных биоритмов.

Методиками, используемыми в работе, являются «Биоритмотест» и «Тест на определение типа работоспособности».

База исследования: МОАУ «СОШ № 52 г. Орска», 9 «Б» класс.

Сроки исследования: ноябрь 2013 – январь 2014 г.

Количество баллов	Тип работоспособности	Количество учащихся
Свыше 92	Чётко выраженный утренний тип	0
77-91	Слабо выраженный утренний тип	1
58-76	Аритмичный тип	11
42-57	Слабо выраженный вечерний тип	8
Ниже 41	Чётко выраженный вечерний тип	0

Время суток	Показатели / Количество учащихся	
НОЧЬ	Продолжительность сна	
	Достаточная-8	Недостаточная-12
	Качество сна	
	Хорошее-14	Плохое-6
УТРО	Скорость включения в работу	
	Быстро-11	Медленно-9
	Тонус	
	Бодрость-12	Вялость-8
	Настроение	
	Жизнерадостное-14	Пониженное-6

ДЕНЬ	Тонус	
	Возбужденность-13	Сонливость-7
	Работоспособность	
	Высокая -13	Низкая-7
ВЕЧЕР	Тонус	
	Прилив сил-10	Усталость-10
	Потребность во сне	
	Есть-10	Нет-10
ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ СУТОК		
Хорошее -18		Плохое -2

Как правило, высокий подъём работоспособности человека наблюдается с 8-12 ч. и с 17-19 ч. В эти часы активизируются все функции организма, в то время как с 2-3 ч. и с 13-15 ч. они значительно снижаются.

Известно, что люди с хорошо выраженными суточными биоритмами быстрее адаптируются к изменяющимся условиям среды.