

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека



Неблагоприятная
экологическая обстановка

Стрессы

Недостаток
солнечного света

Переутомление

Приём лекарственных
средств

Факторы,
снижающие иммунитет

Нарушение режима
сна

Любое заболевание

Неправильное
питание

Вредные привычки

Недостаточная
физическая активность

Что такое биологические ритмы?

Это периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений в организме человека





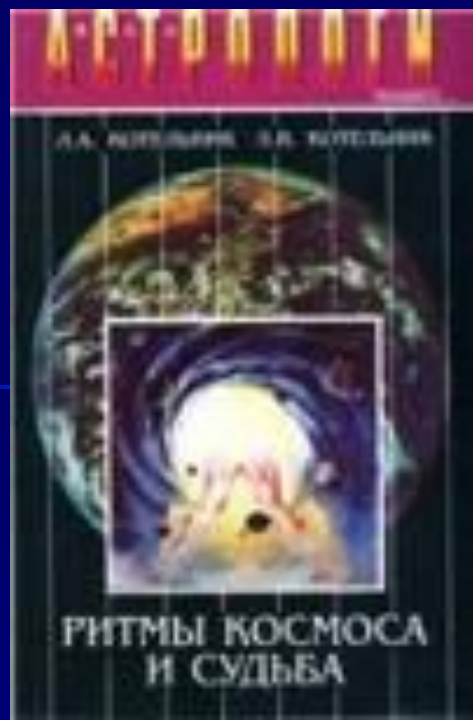
Среди населения по индивидуальным типам суточных биоритмов различают:

- людей, имеющих наибольшую активность функций и наибольшую работоспособность в утренние часы - с 9 до 13 часов, называемых «жаворонками» (их около 20-25%);
- наиболее активных вечером с 21 часа до 1 часа ночи - «сов» (около 30-40%);
- активных в течение всего дня - аритмиков (около 50%).

«флиссовские» биоритмы

- Физический
- Эмоциональный
- Интеллектуальный





Селенобиология — научная дисциплина, изучающая влияние Луны для земные организмы. Активно работает в этой области Л. А. Котельник.

Он выдвинул оригинальную гипотезу о влиянии Луны на биосферу в зависимости от ее удаления от Земли, через ее фазы и положения относительно звезд.

Физический ритм (с периодом 23 дня) связан с колебаниями работоспособности, энергии организма;

Эмоциональный ритм (28 дней) - с изменениями настроения, реактивности организма;

Интеллектуальный (33 дня) - с переменами умственной работоспособности, сообразительности, памяти.

Переходы от наивысших проявлений этих функций к наименьшим через нулевую линию являются самыми тяжелыми для организма. Это так называемые **критические дни**, когда проявляется нестабильность и возможны нарушения соответствующих функций.

В среднем критические дни одного из указанных трех циклов происходят примерно 1 раз в 6 дней, совпадения критических дней двух циклов (двойные критические дни) - 6 раз в году, а тройные - 1 раз в году (это самый опасный день). Чем выше уровень тревожности у человека, тем ярче проявляются околосуточные биоритмы. У спокойных, уверенных в себе людей амплитуда периодических колебаний функций выражена гораздо меньше.



Утомляемость и переутомление



Утомление (физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности) может возникнуть при любом виде деятельности - и при умственной, и при физической работе.

Домашнее задание

Проследите на примере обычного рабочего дня за своим физическим состоянием, фиксируя часы наибольшей активности и утомляемость

время	состояние