**Влияние биологических ритмов на организм подростка во время тренировок**

Тема моего исследования – биологические ритмы. Выбрав эту тему и основательно изучив её изучив, я решил многие вопросы, которые связанны с распорядком дня, режимом своей учебной работы. Это позволяет сейчас и в дальнейшем сохранить здоровье.

Некоторые подростки предъявляют слишком высокие требования к себе, им все необходимо успеть, везде поучаствовать; но их изматывает нервотрепка из-за ощущения, что огромные возможности уплывают из рук. Срывы в делах вызывают раздражения. Причиной этого является то, что не каждый из нас знает, в какое время суток наиболее работоспособен, активен. Многие из нас никогда не задумывались о том, почему они просыпаются и ложатся спать в определенное время, более эффективно тренируются по утрам или вечерам, чувствуют прилив энергии или начинают дремать на рабочем месте в определенное время суток.

 Поиском ответа на этот вопрос занимаются ученые-хронобиологи. Хронобиология официально была признана наукой в 1961 году на конгрессе врачей в Хьюстоне (США). Многочисленные исследования ученых, доказали, что организм человека работает в соответствии с биологическими ритмами, которые вырабатываются на протяжении миллионов лет на нешей планете. Ученые уверенны, что сбои в биологических ритмах вызваны современной жизню. Приводят к переутомлению, стрессу, а порой к болезни. Биологические ритмы это наша жизнь.

Цель работы – узнать, что подразумевается под термином биологические ритмы, какими они бывают, могут ли они изменяться в течении жизни, а также выявить значение биологических ритмов в повседневной жизни.

Задачи:

* Изучить понятие биологических ритмов
* Изучить классификацию биологических ритмов
* Познакомиться со значением биологических ритмов при составлении распорядка дня, лечении распространения заболеваний.
* Путем исследования (анкетирования) группу учащихся МБОУ «СОШ» №21 выявить «жаворонков», «сов», «голубей» и дать им практические рекомендации, позволяющие им эффективно строить свой день.

О биоритмах известно ещё с древности. Знаменитые политики, полководцы, учёные и спортсмены использовали знания о них для создания оптимального распорядка рабочего времени, планировали жизненно важные события, что способствовало достижению высоких результатов при минимальных затратах сил и времени.

 Современный человек тоже часто прибегает к помощи экспертов в этой области. Нередко можно встретиться с предложениями рассчитать для вас биоритмы, используя такую информацию, как имя и дату рождения. Возможно, для вас она будет полезной, и благодаря этой информации вы сможете планировать важные дела.

Ритм, режим, если им подчинить свою жизнедеятельность, важны и даже необходимы. Поэкспериментируйте: несколько раз подряд нарушьте ритм сна и бодрствования, и вы почувствуете слабость, головокружение, отсутствие аппетита, сонливость днем и бессонницу ночью, раздражительность и наоборот, безразличие к окружающим, пессимистическое настроение. Или проведите такой эксперимент: попробуйте заучить на память небольшое стихотворение в разное время суток: в 6-00, между 10-12 и 16-18 часами, в 21-00 и в 24-00. Вы определите, что между 10 – 12 и 16 – 18 часами заучить немного проще. Ночью же результат будет самым низким, ведь это время природой предусмотрено для отдыха, покоя, восстановления физических и душевных сил. Утром организм, как б готовится к работе, настраивается, но, как говорится, на полную катушку не работает.

Выходит, зная особенности биоритма можно выполнить наибольшую работу, при минимальном затрате сил. А сложную работу выполнить легче выполнить, если делать её ритмично.

 К определенному ритму жизни нас приучают с детства, с пеленок. Ведь это все определенные каноны воспитания, которые сложились из многовекового народного опыта.

Уроки и перемены в школе тоже задают определенный ритм: урок – перемена – урок – перемена, как и чередование предметов на протяжении недели, смена рабочих дней каникулами.

Определенного ритма придерживаются и в питании, что ложится в основу многих диет, оздоровительной и тренировочной программ, и, в общем благоприятно сказывается на обменных процессах в организме, на общем самочувствии, настроении.

Распорядок дня для каждого индивидуален и зависит от биоритмов, состоянии здоровья, интересов, обязанностей. Например: кому-то нужен сон днем, а кому-то ночью, кто-то принимает пищу или лекарства по особому графику, другой посещает курсы, оздоровительные процедуры, спорт. секции и т.п.

Все предусмотреть, конечно, рассчитать невозможно, но вот главные дела надо стараться выполнить в запланированное время. Тогда сделать вы сможете намного больше работы, она будет качественной и не заберёт много времени.