

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный технический университет»  
Кафедра «Вычислительная техника»

Персональная эффективность: тайм-менеджмент

Практическая работа №5  
«Суточные биоритмы»

Выполнил  
Студент группы ИВТбд-21  
Ведин В. А.  
Проверил(а):  
ст. преподаватель кафедры «ВТ»  
Лылова А.В.

Ульяновск  
2024

## ЗАДАНИЕ

Требуется построить графики суточных биоритмов:

1. Физические – связанные с работоспособностью с периодами мобилизации и спада физических сил;
2. Эмоциональные – связанные с перепадами настроения, когда оно хорошее, повышенное, а когда наоборот, плохое, пониженное;
3. Интеллектуальные – связанные с умственной работоспособностью, с периодами, когда легко концентрировать внимание на решении сложных задач, либо, напротив, с периодами сниженного функционирования познавательных процессов;
4. Связанные с общением – периоды, когда хочется побыть в одиночестве, никого не видеть и не слышать, и периоды, когда хочется много общаться с разными людьми.

Далее требуется проанализировать полученные графики и задать себе несколько вопросов:

1. Какие из моих биоритмов совпадают со «стандартным» суточным ритмом работоспособности, отображенном на графике, а какие отличаются?
2. Как я думаю, существует ли какая-нибудь взаимосвязь между изменениями ваших биоритмов?
3. С учётом специфики моих индивидуальных биоритмов предложить несколько собственных «Правил хорошего рабочего дня».

## ГРАФИКИ АКТИВНОСТИ И ИХ АНАЛИЗ



Диаграмма 1. «Физическая активность»



Диаграмма 2. «Эмоциональная активность»



Диаграмма 3. «Интеллектуальная активность»



Диаграмма 4. «Активность, связанная с общением»

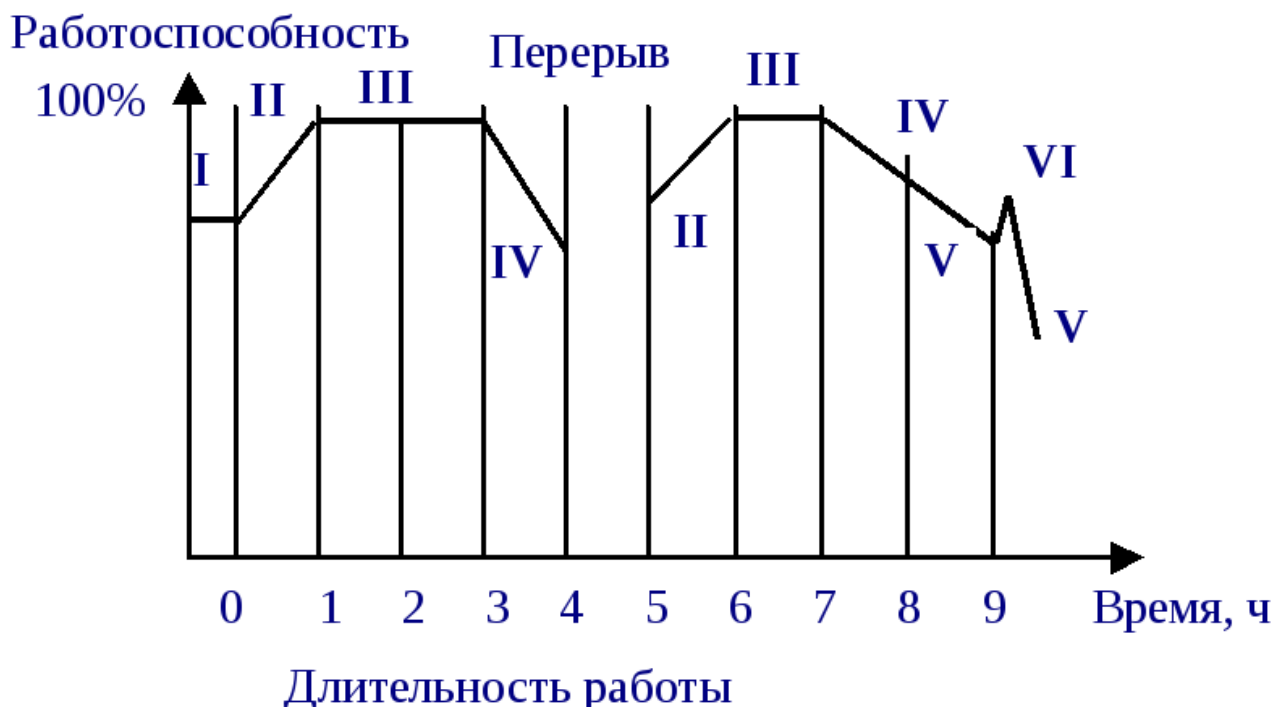


Диаграмма 5 «Среднестатистическая работоспособность человека»

Выше приведены 5 диаграмм, 4 из которых отображают мой суточный режим, а 5-ая диаграмма отображает среднестатистическую работоспособность человека.

Исходя из информации на графиках, можно заметить, что, так или иначе, все графики имеют между собой корреляцию, особенно диаграммы 1, 3 и 5. Однако, диаграммы 2 и 4 имеют схожий, но более медленный тренд, другие три диаграммы. Таким образом, можно сказать, что физические и интеллектуальные активности имеют достаточно сильную корреляцию со среднестатистической работоспособностью.

Можно заметить, что с тем временем, когда физическая и интеллектуальная активность начинает снижаться, то доминировать эмоциональная активность и активность связанная с общением. Можно внести предположение, что в этот момент мне уже больше хочется отдыхать, уделять больше времени досугу или встречам с друзьями, чем работе.

Подводя некий итог, можно составить несколько правил хорошего дня:

- Все самые сложные и важные задачи делать в начале дня (с 9:00 до 12:00);
- Менее важные и срочные задачи выполнять во второй половине дня, но до 17:00;
- Под конец дня проводить больше времени с друзьями и знакомыми, и больше времени уделять досугу, желательно вовсе не ставить задачи на время позже 17:00, либо ставить очень легкие, не требующие усилия задачи.

## **ИТОГИ**

По итогам данной работы были сформированы 4 графика моей личной суточной активности по различным факторам, таким как физическая активность, интеллектуальная, эмоциональная и активность, связанная с общением. Эти 4 графика были проанализированы сравнены с графиком среднестатистической работоспособности человека. Также были найдены некие взаимосвязи между изменениями этих графиков. После чего, были сформированы несколько правил хорошего дня.