

## **Физиология труда**

— это наука, изучающая **изменения** функционального состояния **организма** человека под **влиянием** его трудовой **деятельности** и обосновывающая методы и средства **организации** трудового процесса, направленные на поддержание высокой **работоспособности** и сохранение **здоровья** работающих.

Основными задачами физиологии труда являются:

- изучение физиологических **закономерностей** трудовой деятельности;
- исследование физиологических **параметров** организма при различных видах работ;
- разработка практических **рекомендаций** и мероприятий, направленных на оптимизацию трудового процесса, снижение утомляемости, сохранение здоровья и высокой работоспособности в течение продолжительного времени

## **Виды трудовой деятельности человека :**

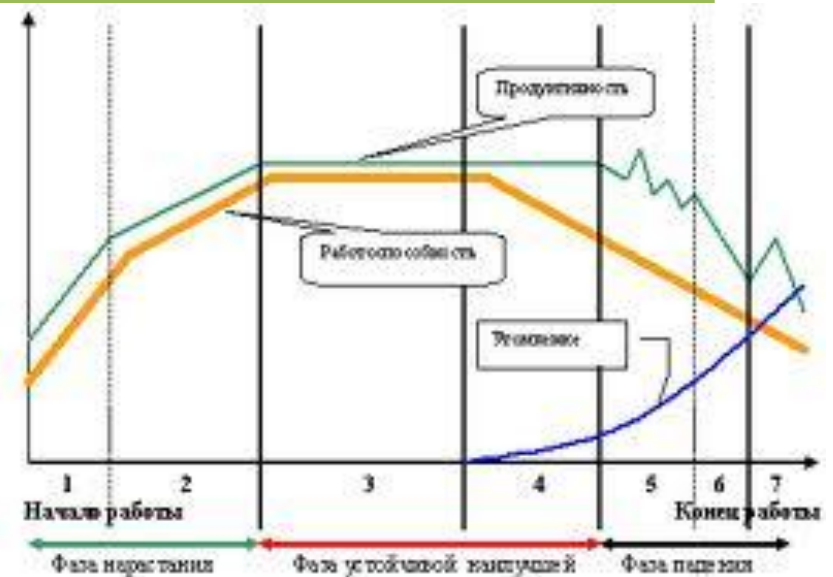
**физический труд** (**возрастает** уровень обменных процессов, количество потребляемого в минуту кислорода, минутный объем и **частота дыхания**, число **сердечных** сокращений)

**умственный труд** (активизируется кора головного мозга, учащение ЧСС, повышение АД)

**Работоспособность** - потенциальная возможность человека выполнять на протяжении заданного времени и с достаточной эффективностью работу определенного объема к качества.

Фазы

1 вработываемости (ССС, ДС);  
2 фаза — относительно устойчивой работоспособности (оптимальный уровень функционирования ЦНС, эффективность труда максимальная);  
3 фаза — снижения работоспособности, связанная с развитием утомления.



Продление фазы **устойчивой работоспособности** , может быть достигнуто целым комплексом мероприятий, среди которых наиболее эффективными являются смена видов деятельности, производственная **гимнастика**, **перерывы** в работе и так далее, то есть все мероприятия, направленные на предупреждение утомления

**Утомление** — это снижение работоспособности, наступающее в процессе работы.

**Переутомление** — это патологическое состояние, **болезнь**, которая не исчезает после обычного отдыха, требует специального лечения

**Тяжесть** труда относят к работам, при выполнении которых преобладают **мышечные усилия** (легкая 2,5 ккал/мин, средняя 2,5-5 ккал/мин, тяжелая 5 ккал/мин)

**Напряженность** труда относят к работам с преобладанием нервно-эмоционального напряжения

**эргономика** — научная дисциплина, изучающая трудовые процессы с целью оптимизации орудий и условий труда, повышения эффективности трудовой деятельности и сохранения здоровья работающих

Показатели эргономики:

- гигиеническими,
- антропометрическими,
- физиологическими,
- психофизиологическими,
- эстетическими