

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

И ПУТИ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ



Я В 1:46 ДЕЛАЮ ПРЕЗЕНТАЦИЮ



РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

- **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ КОНКРЕТНУЮ РАБОТУ В ЗАДАННЫХ ВРЕМЕННЫХ РАМКАХ С НАИЛУЧШИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ И МИНИМАЛЬНЫМИ СИЛОВЫМИ ЗАТРАТАМИ. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ МНОГИХ ФАКТОРОВ, КАК ВНЕШНИХ, ТАК И ВНУТРЕННИХ, ИСХОДНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

РАЗДЕЛЯЮТ ТРИ ТИПА

- **ПСИХИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ – НЕРВНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ, МОТИВАЦИЯ, КОНЦЕНТРАЦИЯ.**
- **ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ – УРОВЕНЬ ШУМА, ВИБРАЦИИ, ТЕМПЕРАТУРА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, НАЛИЧИЕ В ВОЗДУХЕ МЕХАНИЧЕСКИХ ЧАСТИЦ И ЕГО ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ, ВЛАЖНОСТЬ, СКОРОСТЬ ПОТОКОВ ВОЗДУХА, ОСВЕЩЕННОСТЬ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА.**
- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ – ВОЗРАСТ, ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ПОЛ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА, ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ ТЯЖЕСТЬ ТРУДА.**

ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- **СТАБИЛЬНЫЙ РЕЖИМ СНА И ОТДЫХА**

- **ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ТАКИХ КАК КУРЕНИЕ, ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ И ДР. ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ВЫЗЫВАЮТ РАССЕЯННОСТЬ, УПАДОК КОНЦЕНТРАЦИИ, ИСКАЖАЮТ ВОСПРИЯТИЕ И РАЗВИВАЮТ УТОМЛЕНИЕ. НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ ГИПОКСИЮ И СУЖЕНИЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И УХУДШАЕТ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, УХУДШАЕТ ПАМЯТЬ И РЕАКЦИЮ, ВЫЗЫВАЕТ ТОРМОЖЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**
- **ПРАВИЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА, ТАК КАК ОБЕЗВОЖИВАНИЕ КЛЕТОК МОЗГА – ОДНА ИЗ ПРИЧИН ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.**
- **РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ УЛУЧШАЮ ЭЛАСТИЧНОСТЬ И ТОНУС КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ И ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ, УЛУЧШАЮТ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ.**
- **ЧЕРЕДОВАНИЕ РАБОТЫ И ОТДЫХА, СМЕНА ОДНИХ ФОРМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДРУГИМИ. ОТДЫХ ВОССТАНАВЛИВАЕТ СООТНОШЕНИЕ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ ТОРМОЖЕНИЯ И ВОЗБУЖДЕНИЯ.**

ФАЗЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- **ФАЗА ВРАБАТЫВАНИЯ, ИЛИ НАРАСТАЮЩЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО ПЕРИОДА ПРОИСХОДИТ ПЕРЕСТРОЙКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ОТ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА К ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХАРАКТЕРА ТРУДА И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭТА ФАЗА ДЛИТСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ ДО 1,5 ЧАСА.**
- **ФАЗА УСТОЙЧИВОЙ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ДЛЯ НЕЕ ХАРАКТЕРНО, ЧТО В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА УСТАНОВЛИВАЕТСЯ ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ ИЛИ ДАЖЕ НЕКОТОРОЕ СНИЖЕНИЕ НАПРЯЖЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ. ЭТО СОСТОЯНИЕ СОЧЕТАЕТСЯ С ВЫСОКИМИ ТРУДОВЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ТРУДА ФАЗА УСТОЙЧИВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МОЖЕТ УДЕРЖИВАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 2 - 2,5 И БОЛЕЕ ЧАСОВ.**
- **ФАЗА РАЗВИТИЯ УТОМЛЕНИЯ И СВЯЗАННОГО С ЭТИМ ПАДЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЛИТСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ ДО 1 - 1,5 ЧАСА И ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ УХУДШЕНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЕГО ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**



УТОМЛЕНИЕ (РАЗВИТИЕ)

- **ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ**
- **УХУДШЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ.**
- **ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ. УТОМЛЕНИЕ УХУДШАЕТ ПРОЦЕСС ЗАПОМИНАНИЯ**
- **УХУДШЕНИЕ ВНИМАНИЯ. НЕВОЗМОЖНОСТЬ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ ОСОБЕННО ЧЕТКО ВИДНО ПРИ РЕШЕНИИ ВАЖНЫХ И СРОЧНЫХ ЗАДАЧ, ПРОВЕДЕНИИ СОВЕЩАНИЙ.**
- **НЕКАЧЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ. ПРОЦЕСС РЕШЕНИЯ СТАНОВИТСЯ ЗАТЯНУТЫМ ИЛИ НЕВОЗМОЖНЫМ ИЗ-ЗА УХУДШЕНИЯ СПОСОБНОСТИ К ИДЕНТИФИКАЦИИ ПРОБЛЕМЫ, ВЫБОРУ ВАРИАНТОВ ИЗ АЛЬТЕРНАТИВ, КОНСТРУИРОВАНИЮ ЗРИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВ.**
- **НЕ ВОСПРИЯТИЕ РИСКА. ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ КРИТИЧНОСТЬ К ОПАСНЫМ СИТУАЦИЯМ**

УСТАЛОСТЬ (ВИДЫ)

- **ОТ СМЕННОЙ НАГРУЗКИ;**
- **ОТ ПЕРЕРАБОТКИ И ВЫСОКОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ НАГРУЗКИ;**
- **ОТ СМЕНЫ ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ.**

ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ

- **ОБУЧЕНИЕ.** ТРЕНИНГИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРАВЛЕННЫ НА ОБУЧЕНИЕ ИДЕНТИФИКАЦИИ СИМПТОМОВ УТОМЛЕНИЯ, ОСНОВАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ТРУДА.
- **ИЗМЕРЕНИЕ.** ВСЕ ПРОИСШЕСТВИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ СВЕДЕНЫ В ОДНУ БАЗУ ДАННЫХ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОЙ БУДЕТ ВОЗМОЖНО ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ВЛИЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЧАСТОТУ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ.
- **ПОДДЕРЖКА.** МЕДИЦИНСКАЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ОЦЕНКУ КАЧЕСТВА СНА, УЛУЧШЕНИЕ СНА, ЛЕЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ СО СНОМ. ОНА МОЖЕТ ВКЛЮЧАТЬ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ И ПСИХОЛОГОВ.
- **ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ДОЛЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, КАСАЮЩИЕСЯ ВАЖНОСТИ ЭРГОНОМИКИ, ЧЕРЕДОВАНИЯ ТРУДА И ОТДЫХА, ЗДОРОВОГО СНА. ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ УТОМЛЕНИЯ ЗА РУБЕЖОМ УДЕЛЯЮТ ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ ИМЕННО СНУ.**