Работоспособность и способы её повышения

Педагог-психолог
Саблина Вера Павловна

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – это потенциальная способность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.**
- Она зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.
- По отношению к решаемой задаче можно выделить работоспособность максимальную, оптимальную и сниженную.
- Нас интересует вопрос: что способствует оптимальному уровню работоспособности? Можно ли совместить отличную учёбу с полноценным отдыхом?

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ОПТИМАЛЬНОМУ УРОВНЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ?

- Какие факторы улучшают личную продуктивность, а какие ухудшают её?
- Стоит ли работать без перерывов и выходных, или всему своё время?
- Почему человек устаёт и стоит ли обращать внимание на качество сна?

Давайте разберёмся в этом поподробнее.

ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА

Одним из самых важных факторов, обеспечивающий оптимальный уровень работоспособности является осуществление гигиены умственного труда.

- Умственный труд предъявляет высокие требования к организму и поэтому данное понятие включает ряд специальных рекомендаций. Успешная умственная деятельность возможна лишь в условиях подчинения умственной работы строгому распорядку, при котором отводится определённое время для труда и для отдыха.

Мозг человека функционирует беспрерывно. Всё время в него поступают сигналы (раздражения) из внешней среды и от внутренних органов.

При этом в мозгу идут 2 процесса: возбуждение и торможение.

Любой вид деятельности умственной или физической укладывается в схему рефлексов: стимул – реакция (Вспомните собаку Павлова).

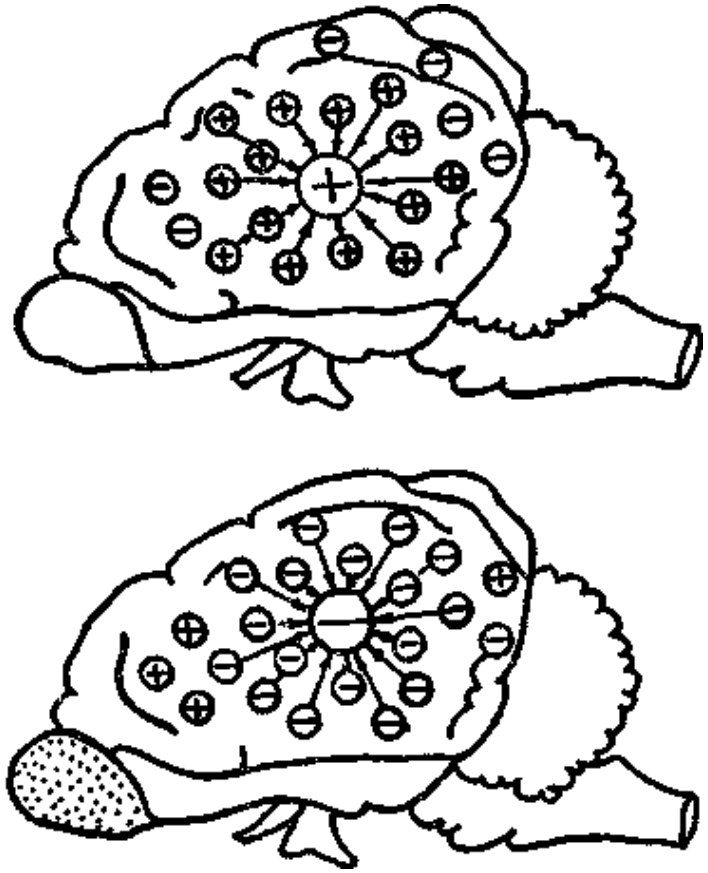
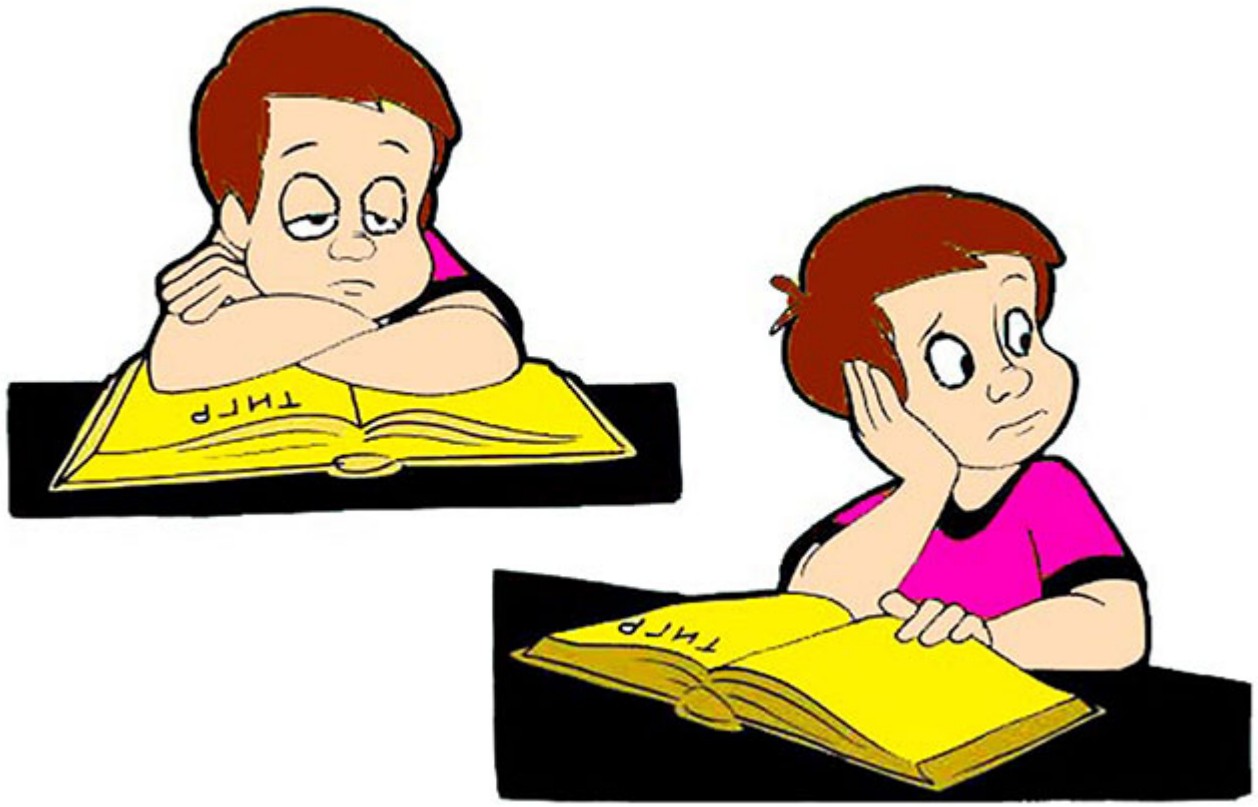


Схема концентрации возбуждения и торможения

УТОМЛЕНИЕ – ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПРОЦЕССА ТОРМОЖЕНИЯ

Если одни и те же раздражители действуют длительное время появляются признаки утомления. При однообразном действии возбуждение слабеет – гаснет, одновременно этих же участках коры больших полушарий возникает процесс торможения.



ТОРМОЖЕНИЕ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕРВНЫХ КЛЕТОК

Усталость приходит не сразу. Внешние признаки утомления становятся всё очевиднее с нарастанием процесса торможения.

В коре головного мозга как бы идёт борьба между возбуждением и торможением.

В заторможенных участках коры нервные клетки как бы теряют способность к возбуждению и это обеспечивает восстановление их работоспособности.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ТОРМОЖЕНИЯ ДВОЯКА

С одной стороны – это защита организма от утомления, т.к. уставшие участки мозга получают возможность отдыха.

С другой стороны – торможение стимулирует и обеспечивает активность головного мозга в дальнейшем.

Всем известно, что после отдыха работается лучше.

НЕОБХОДИМО ЧЕРЕДОВАНИЕ УМСТВЕННОГО ТРУДА С ФИЗИЧЕСКИМ И АКТИВНЫМ ОТДЫХОМ.

В таком случае раздражение адресуется в различные отделы коры головного мозга, поддерживает работоспособность человека на достаточно высоком уровне максимальное время.

ЕСТЬ ЕЩЁ ОДИН ВАЖНЫЙ ФАКТОР: ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ТРУДУ

МУЛЬТИЗАДАЧНОСТЬ И ОТСУТСТВИЕ ВРЕМЕННЫХ РАМОК - УСЛОЖНЯЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физиолог Введенский утверждал: «Устают и изнемогают не только от того, что много работают, а от того что плохо и не правильно работают».

Правильность и скорость выполнения работы будет зависеть от того, грамотно ли организован труд или нет.

Постоянное отвлечение, отсутствие чётко отведённого для выполнения задачи времени, низкая мотивация и концентрация – будет сказываться на качестве выполненной работы.

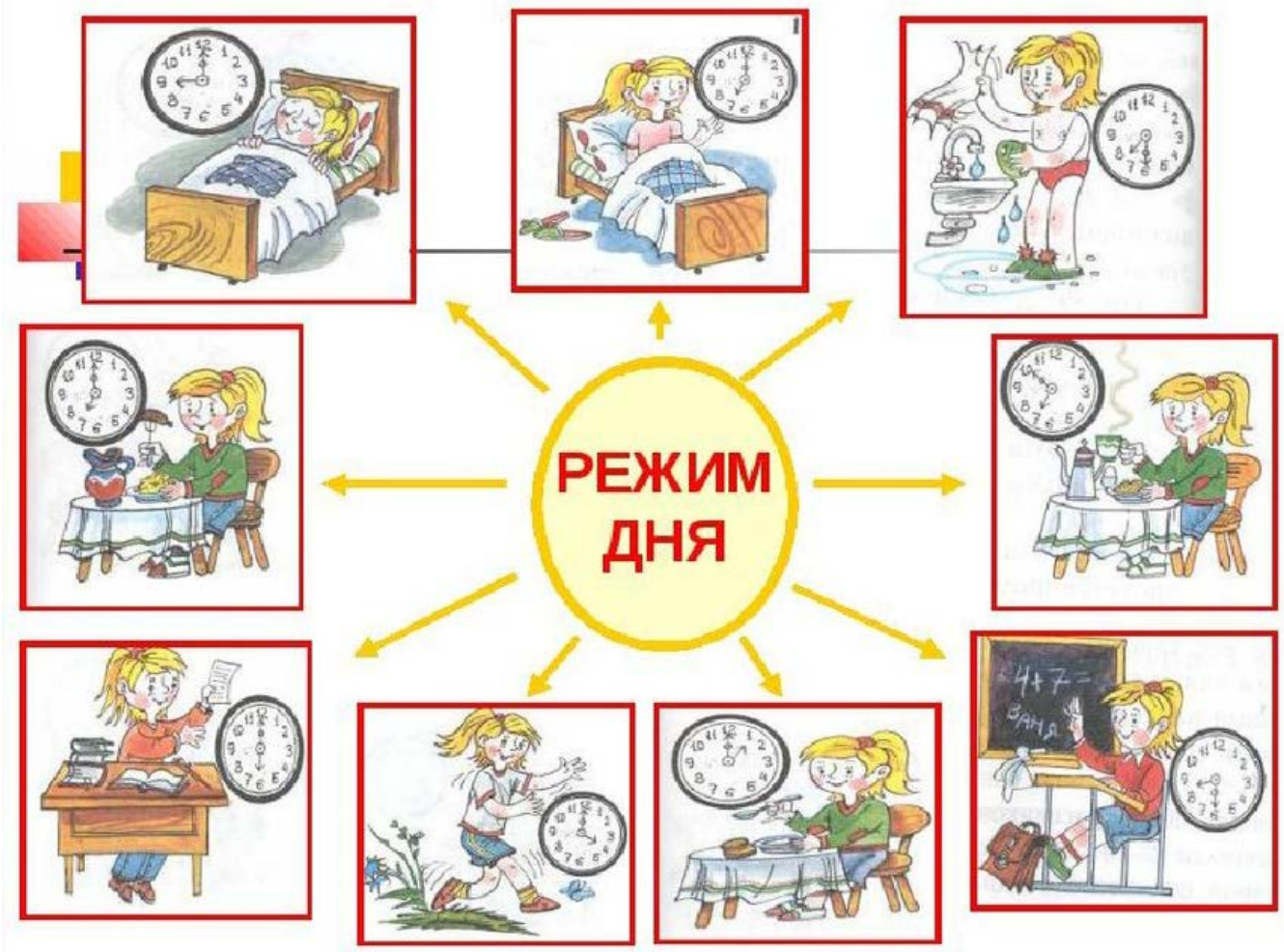
РЕЖИМ ДНЯ

Чтобы обеспечить высокую работоспособность длительное время следует соблюдать режим дня: точный ежедневный распорядок труда и отдыха, приёма пищи, сна.

К этому надо приучаться с детства.

При строгом соблюдении режима дня образуется много различных рефлексов на время: **каждый предшествующий момент – пусковой механизм для следующего**.

Привычной подготовкой к завтраку может являться принятие утреннего душа и зарядка.



ВЫРАБОТАННЫЙ РЕФЛЕКС НА ВРЕМЯ ПОМОГАЕТ В ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

Кто не привык выполнять определённую работу в одни и те же часы вредит сам себе: организм испытывает не нужные перегрузки, так как ему приходится без подготовки переключатся с одной деятельности на другую.

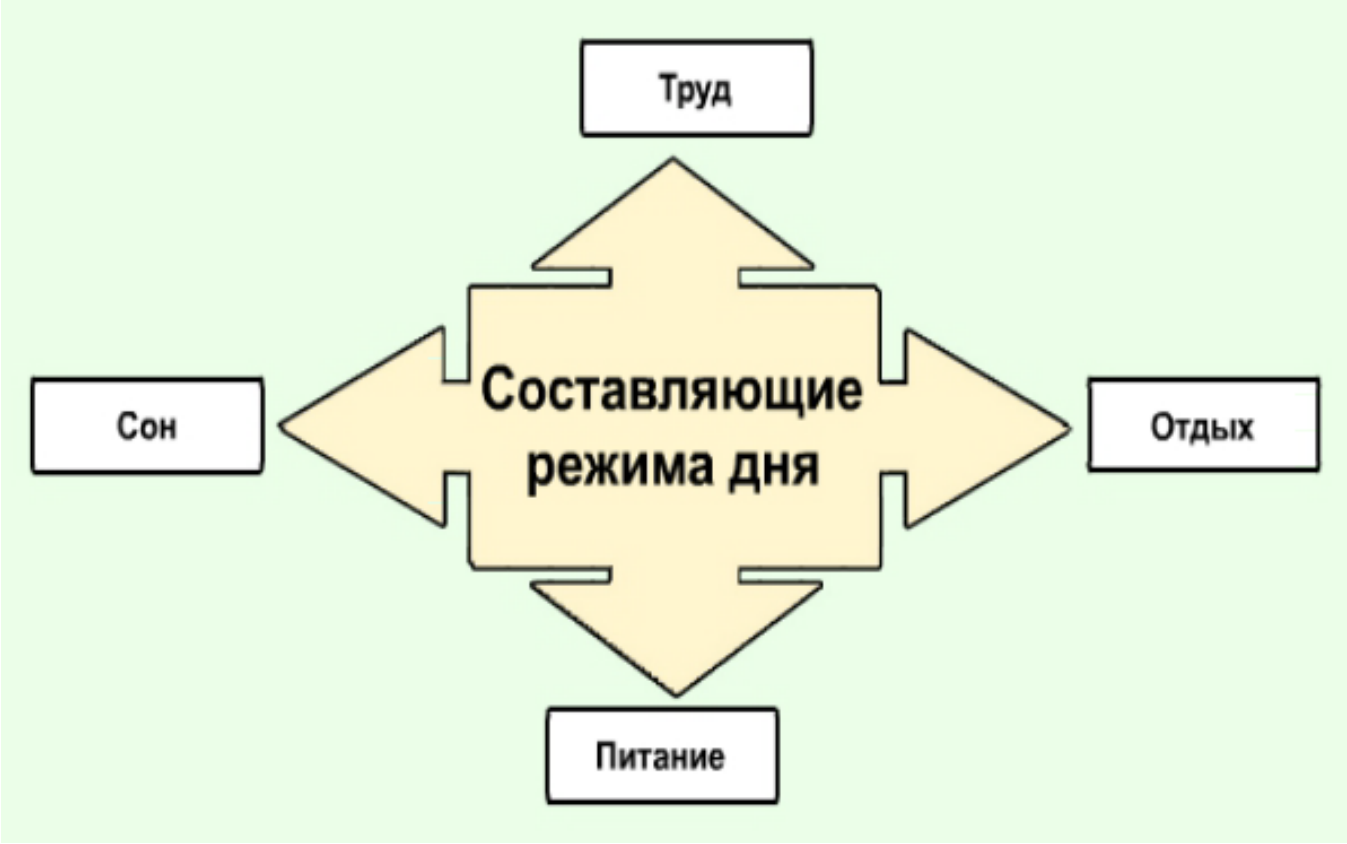
Выполнение домашнего задания становится быстрее и эффективнее если делать его в строго определённые часы каждодневно. При чётком соблюдении режима дня вся нервная система уже подготовлена к работе и необходимые реакции протекают эффективно.

У тех кто не соблюдает режим дня все процессы в нервной системе протекают медленнее, скорее развивается утомление.

Грамотно организованный режим труда и отдыха позволяет сделать больше и устать при этом меньше

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

В какое время
лучше работать,
а когда отдыхать?



В УТРЕННИЕ ЧАСЫ ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ ПРЕОБЛАДАЮТ НАД ПРОЦЕССАМИ ТОРМОЖЕНИЯ

В начале рабочего дня выполнять трудную работу легче и проще.

В это время процессы возбуждения протекают наиболее активно, затем работоспособность снижается. При перемене деятельности процессы возбуждения и торможения переключаются на другие зоны головного мозга. Следовательно, в правильном режиме труда должны предусматриваться отдых и чередование различной деятельности.

ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ ПРОИСХОДИТ СПАД РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Нервная система требует отдыха, но не пассивного. При пассивном отдыхе восстановительные процессы идут вяло и последующая работа даёт меньший эффект, чем после активного отдыха.

Активный отдых лучше проводить на воздухе в любую погоду.

Мышечная деятельность улучшает работу нервных клеток, закаливает организм, улучшаются процессы обмена, увеличивается улучшение крови кислородом. Однако, надо помнить, что физическая нагрузка во время игр и спортивных развлечений должна быть посильна каждому

К ВЕЧЕРУ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВНОВЬ ПОВЫШАЕТСЯ

Она будет сохраняться дольше, если соблюдать правила гигиены. Здесь важно всё: поза, рабочее место, даже свет. Необходимо поддерживать в помещении чистоту, проветривать его, устранять по возможности посторонние раздражители (отвлекающие шумы, гаджеты)

Подобные раздражители тормозят условные рефлексы, вызывают не нужное возбуждение и способствуют развитию утомления.

Вечером подъём работоспособности не продолжительный.

СОН - ЗАЩИТНОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

После напряжённой работы нервная система требует отдыха. Наиболее полноценный отдых – сон.

В это время гаснут и не проявляются условные рефлексы. Под контролем нервной системы находятся в основном только жизненно важные функции организма.

НО, ЕСЛИ СОН БЕСПОКОЙНЫЙ, ПЛОХОЙ, ЧТО ТОГДА?

Возбуждение снимается не значительно, значит человек проснувшись, быстро устанет.

Основные причины плохого сна: перегрузка организма, не выполнение основных гигиенических правил: ужинать надо за 2 часа до сна, ложиться спать в одно и тоже время, исключать перед сном сильные раздражители (громкая музыка, страшные фильмы, захватывающие компьютерные игры и пр.)

ПОДГОТОВКА КО СНУ – ЭТО ОПЯТЬ ТАКИ, ЦЕПЬ УСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ, ВЫРАБОТАННЫХ НА ВРЕМЯ

Если человек ложиться спать в один и тот же час, перед этим выполнив необходимые процедуры (проветривание помещения, чистка зубов, умывание, переодевание, чтение на ночь, подготовка спального места и др.) он быстро и хорошо засыпает.

Продолжительность сна зависит от возраста: семилетние дети должны спать 11-12 часов, в 14-15 лет – 8,5 – 9 часов.

КРОМЕ ТОГО, СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ И НИКОТИНА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Под влиянием алкоголя процессы торможения ослабляются, возбудимость увеличивается, нарушается рефлекторная деятельность, искажается сознание, речь, мышление, чувствительность. Безвредных доз алкоголя не существует.

Сигаретный дым содержит массу ядов. Один из них никотин. Он вызывает раздражительность, сонливость, снижение работоспособности, способствует развитию многих болезней.

Энергетики нарушают правильное течение процессов возбуждения и торможения.

ВЫВОДЫ:

- Успешная умственная деятельность возможна лишь в условиях подчинения умственной работы строгому распорядку, при котором отводится определённое время для труда и для отдыха. Ничто так не утомляет нервную систему, как отсутствие строгого режима. Переработка приводит к переутомляемости, а недоработка также может привести к нарушению нервной деятельности.
- Необходимо помнить, что если одни и те же раздражители действуют длительное время появляются признаки утомления. Это верно для любых видов деятельности: и для длительного чтения, и для длительной игры в гаждетах, и для проведения времени в соцсетях.
- Переключение с одного вида деятельности на другой, а так же чередование умственной и физической активности обеспечивает оптимальный уровень работоспособности.
- Увлечённость работой является одним из основных факторов высокой производительности труда. Одновременно человек при работе должен заботиться о благоприятных условиях среды: рабочее место должно быть правильно организовано и от работы ничего не должно отвлекать.
- В начале рабочего дня выполнять трудную работу легче и проще, т.к. процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.
- Активный отдых лучше всего осуществлять в середине дня на воздухе в любую погоду.
- Вечером подъём работоспособности не продолжительный. Она будет сохраняться дольше, если соблюдать правила гигиены.
- После напряжённой работы нервная система требует отдыха. Наиболее полноценный отдых – сон. Если человек ложиться спать в один и тот же час, перед этим выполнив необходимые процедуры он быстро и хорошо засыпает.
- Алкогольные напитки, сигареты и энергетики снижают показатели умственного труда, а значит снижают работоспособность.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ ВИДЕО И ЛИТЕРАТУРА:

- О том, что такое работоспособность, подробнее узнаете в видео по ссылке:

  https://youtu.be/sb6GDkibsBw

- Так же рекомендуем посмотреть учебный фильм «Труд и отдых» https://youtu.be/dTJmju4euhk

- Лукашенко М.А. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА. КАК ФЕДЯ ЗАБЫВАКИН УЧИЛСЯ ВРЕМЕНЕМ УПРАВЛЯТЬ. Издательство: Альпина Диджитал, 2015

ИСТОЧНИКИ:

- https://youtu.be/dTJmju4euhk
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_умственного_труда
- https://cloud.prezentacii.org/18/10/89775/images/screen2.jpg
- https://adental.files.wordpress.com/2012/09/7-7-12-sleeping-on-the-book.jpg
- https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/01b2/000608a9-4a096e19/img26.jpg
- https://svetlovodsk.com.ua/uploads/posts/2017-03/1490875234_study.jpg
- http://iessay.ru/public/page_images/8097/pic%20(188).jpg
- http://citycelebrity.ru/userfiles/4море%20волнуется.jpg
- https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/939428/5459d4a2-ee5d-45e6-8569-b12b02ef661c/s1200?webp=false
- https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0830/00038a9f-1da65acf/img15.jpg
- http://топ-школа.рф/wp-content/uploads/2014/10/motivation.jpg
- http://images.clipartpanda.com/animated-student-thinking-class1.jpg
- https://im0-tub-ua.yandex.net/i?id=dc457aa62f44f8fca9bf490b5b465e00&n=13
- http://маргуцекскаясош.рф/images/klassi/st-klassi/starshie-klassi.jpg
- https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1602486/pub_5dee5d42c31e4900b0472972_5dee62ec028d6800b1d801b2/scale_1200
- https://png.pngtree.com/element_our/20190529/ourlarge/pngtree-sleeping-boy-cartoon-illustration-image_1212113.jpg
- http://i.imgur.com/z5ARBb1.jpg
- https://subject.com.ua/textbook/health/1klas/1klas.files/image075.jpg
- https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1599997/ff693dd1-1ad6-4842-bdef-c420e55c94c0/s1200?webp=false
- https://img2.freepng.ru/20180305/kde/kisspng-illustration-work-and-rest-of-the-business-people-5a9d5a73a9c611.2961105115202617476954.jpg