

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности.

Работоспособность проявляется в поддержании заданного уровня деятельности в течение определенного времени и обуславливается двумя основными группами факторов – внешними и внутренними. Внешние – информационная структура сигналов (количество и форма представления информации), характеристика рабочей среды (удобство рабочего места, освещенность, температура и т. п.), взаимоотношения в коллективе. Внутренние – уровень подготовки, тренированность, эмоциональная устойчивость. Предел работоспособности – величина переменная; изменение ее во времени называют динамикой работоспособности.

Вся трудовая деятельность протекает по фазам:

I. Предрабочее состояние (фаза мобилизации).  
II. Вработываемость или стадия нарастающей работоспособности (фаза гиперкомпенсации).

III. Период устойчивой работоспособности (фаза компенсации).

Выносливость обуславливается следующими факторами: интенсивностью работы; спецификой работы; возрастом; полом; концентрацией внимания; эмоциональным состоянием; наличием умений, навыков, тренированностью; типом высшей нервной деятельности. Сила нервной системы характеризует работоспособность и надежность работы личности человека особенно в экстремальных ситуациях.

IV. Период утомления (фаза декомпенсации).

V. Период возрастания продуктивности.

VI. Период прогрессивного снижения работоспособности.

VII. Период восстановления.

В каждом из рассмотренных периодов работоспособности используются определенные возможности организма. Периоды I–III используют максимальные энергетические возможности организма. В дальнейшем поддержание работоспособности происходит за счет эмоционально-волевого напряжения с последующим прогрессивным снижением продуктивности труда и ослаблением контроля над безопасностью своей деятельности.

Факторы, влияющие на работоспособность человека.

1. Продолжительность светового дня.
2. Эмоции в течение дня.
3. Питание.
4. Нарушение движения энергии в организме.
5. Плохой отдых ночью.

Постоянная усталость во второй половине дня говорит о том, что человек не соблюдает правила жизнедеятельности организма и в первую очередь надо тщательно проанализировать свой распорядок дня, а не хвататься за лекарства и стимуляторы.

#### **Список использованных источников**

1. Методический справочник. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 – «Психофизиолог». – Таганрог: НПКФ «Медиком-МТД», 2004.
2. *Марков В. В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

*Я. В. Бествицкая*

Научный руководитель – кандидат педагогических наук  
доцент Л. П. Павлова, БФ БГЭУ (Бобруйск)

## **ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО БЕЛАРУСИ**

Изобразительное искусство Беларуси разнообразно по стилям, направлениям и жанрам. Самобытная художественная культура Беларуси формировалась на протяжении столетий. Здесь существовали оригинальные архитектурные и художественные школы, создавались неповторимые музыкальные и литературные произведения.

Самые интересные произведения белорусской живописи и скульптуры различных эпох можно увидеть в художественных музеях страны. Крупнейшим собранием произведений искусства обла-