

## РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

*Работоспособность – это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени.*

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



Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности. Для успешной деятельности большое значение имеют такие свойства личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность; совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит и от уровня мотивации, поставленной цели, адекватной возможностям личности.

В каждый момент работоспособность определяется воздействием **трех основных групп** разнообразных внешних и внутренних факторов (по отдельности и в их сочетании):

**1 - физиологического характера** – половая принадлежность, состояние здоровья, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и другие;

**2 - физического характера** – условия работы, удобство рабочего места, степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, наличие вредных факторов, режим труда и отдыха и другие;

**3 - психического характера** – самочувствие, настроение, мотивация, выносливость, эмоциональная устойчивость и др.

### Основные характеристики работоспособности человека:

- умение быстро включаться в работу и выполнять ее наилучшим образом, получая от этого моральное удовлетворение;
- волевое качество, непременно сопутствующее жизненному успеху;
- активность жизненной позиции, ответственность по отношению к порученному делу и высокий творческий потенциал человека.
- вложение творческих, физических, душевных сил человека в выполнение порученной работы.

Работоспособность – величина переменная, что связано с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме.

### Динамика работоспособности



В течение суток выделяют **три интервала**, отражающие колебания работоспособности.

**Первый интервал** – с 6 до 15 ч, во время которого работоспособность постепенно

повышается. Она достигает своего максимума к 10-12 ч, а затем постепенно начинает понижаться.

**Второй интервал** – с 15 до 22 ч работоспособность повышается, достигая максимума к 18 ч, а затем начинает уменьшаться до 22 ч.

**Третий интервал** – с 22 до 6 ч характеризуется тем, что работоспособность существенно снижается и достигает минимума около трех часов утра, затем начинает возрастать, оставаясь при этом, однако, ниже среднего уровня.



#### **Часы оптимальной работоспособности и отдыха:**

с 6 до 7 ч утра – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.

с 8 до 9 ч включается логическое мышление, это наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной – одновременно – с запоминанием и аналитикой.

с 9 до 10 ч утра – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.

с 11 до 12 ч дня эффективность интеллектуальных функций снижается, стало быть, можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное. Например, послушать музыку.

с 11 до 14 ч – самое подходящее время для обеда. На эти часы приходится пик, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда принятая

еда переваривается и усваивается наилучшим образом.

с 12 до 18 ч – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вынуждает мозг работать на износ. Первые признаки такого перенапряжения – сложности с засыпанием.

с 21 до 23 ч происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.

с 23 до 1 часа ночи, во сне, идет активное восстановление тонкой энергии. В китайской медицине ее именуют «ци», индийские йоги называют ее «праной», современная наука величает нервной и мышечной силой.

с 1 до 3 часов, во сне, человек восстанавливает эмоциональную энергию.

**Изменение работоспособности по дням недели:** вработывание приходится на понедельник, высокая работоспособность – на вторник, среду и четверг, а развивающееся утомление – на пятницу и особенно на субботу. Негативно воздействуют на работоспособность утомление, пресыщение и монотония.



#### **Самые простые правила**

##### **повышения работоспособности**

- регулярно делайте утреннюю зарядку;
- соблюдайте «информационную диету» (ограничьте просмотр телевизора, социальных сетей, меньше пользуйтесь Интернетом);
- составляйте и записывайте план на день;
- выполняйте в первую очередь три наиболее приоритетные задачи;
- выполняйте самые тяжелые задания в первую очередь;
- содержите рабочее место в порядке;
- высыпайтесь и полноценно отдыхайте;
- не поддавайтесь лени, не откладывайте дела на потом;
- будьте позитивны.