

АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «РАБОТОСПОСОБНОСТЬ»: ВИДЫ И ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ

Пещур Яна (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Л. В. Красовская

Понимание сущности работоспособности играет ключевую роль в оценке и обеспечении эффективности труда, в том числе и учебного.

Цель исследования направлена на более глубокое понимание работоспособности как основы эффективности учебно-воспитательного процесса, изучение и анализ видов и факторов влияния.

Работоспособность в широком смысле слова это тот максимум работы, который в состоянии выполнить человек. Выделяют физическую и умственную работоспособность.

Умственная работоспособность – это способность продолжительно заниматься различной умственной работой без напряжения и значительного утомления. Продолжительность продуктивной умственной работы у всех людей разная. Она зависит от возраста, здоровья, индивидуального режима, подготовленности, отношения к работе и т. д.

Физическая работоспособность – способность выполнять конкретную физическую деятельность.

На уроках обслуживающего труда учащиеся занимаются и умственной, и физической деятельностью. До 70 % учебного времени уроков трудового обучения отводится на практическую работу.

Наряду с умственной и физической работоспособностью выделяют также общую (потенциальную, максимально возможную) и фактическую.

Фактическая работоспособность зависит от текущего уровня здоровья, самочувствия, от типологических свойств нервной системы, индивидуальных особенностей функционирования психических процессов, от оценки человеком значимости и целесообразности мобилизации ресурсов организма для выполнения определенной деятельности за определенное время при условии нормального восстановления расходуемых ресурсов организма [1].

Среди факторов, влияющих на работоспособность, выделяют:

- факторы физиологического характера: состояние здоровья, питание, сон, нагрузка, пол, утомляемость и т.д.;
- факторы физического характера, которые воздействуют на организм через органы чувств: условия работы, удобство рабочего места, степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, шум, вибрация и т. д.;
- факторы психического характера: мотивация, самочувствие, настроение, душевное состояние, эмоциональная устойчивость и т. д.

Данные факторы можно разделить на субъективные и объективные. К субъективным факторам относятся способности, мотивы, волевое усилие, функциональная выносливость нервной системы и организма в целом. Эти факторы трудно поддаются внешнему влиянию. Объективные факто-

ры - методические, организационные, гигиенические и другие условия – напротив, можно изменять и контролировать [2].

Исследованиями было установлено, что умственная работоспособность у всех людей не одинакова, а ее продуктивность на протяжении рабочего дня подвержена колебаниями. Это позволило определить периоды работоспособности [3].

1. Период вработываемости продолжительностью от нескольких минут до часа – постепенное повышение работоспособности с колебаниями продуктивности работы.

2. Период оптимальной работоспособности – стабильные показатели качества работы.

3. Период полной компенсации – оптимальная работоспособность. В этот период начинают появляться первые признаки утомления, которые компенсируются волевыми усилиями и мотивацией к работе.

4. Период неустойчивой компенсации – нарастание утомления, когда человек волевым усилием еще может некоторое время поддерживать умственную работоспособность, но уже отмечается чувство усталости.

5. Период прогрессивного снижения работоспособности - быстрое нарастание утомления и невозможность волевым усилием продолжать работу.

Понимание сущности работоспособности позволит учителю адаптировать организуемую деятельность к потребностям и возможностям учеников, создать оптимальные условия для обучения и развития с учетом их физического и психологического состояния.

Знание факторов, влияющих на работоспособность, даст возможность учителю выстраивать деятельность на уроке таким образом, чтобы она максимально совпадала с периодами работоспособности, была эффективной и обеспечивала сохранение здоровья учащихся.

Список использованной литературы

1. Грибков, В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности / В. А. Грибков. – М., 1995. – 26 с.

2. Гагиева, З. А. Некоторые критерии оценки умственной работоспособности школьников 12-13 лет / З. А. Гагиева, И. Б. Бициева, Б. Ю. Тибилов // Успехи современного естествознания. – 2008. - № 2 – С. 64–67.

3. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.

О ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ХОРЕ

Сандалов Илья (ФГБОУ ВО ГИПУ, Удмуртия)

Научный руководитель – М. А. Захарищева, д-р пед. наук, профессор

Одной из главных задач современной системы образования нашей страны является повышение эффективности патриотического воспитания подрастающего поколения. Патриотизм – это важнейший фактор сохранения общественной стабильности и безопасности страны.