

7. Сайт «allbest» Рубрика: Педагогіка/Предмет: Соціальна педагогіка/ "Вплив ЗМІ на виховання дитини" <http://www.allbest.ru/>.
8. Сайт «Народна правда» стаття Вплив ЗМІ на поведінку молоді, автор Андрій Діцик.

**Юрій Калязін, Тетяна Шевченко**  
(Полтава, Україна)

### **ОСНОВИ ФІЗІОЛОГІЇ ПРАЦІ**

У статті викладено результати емпіричного дослідження властивостей організації організму людини в процесі розумової та фізичної праці. Аналіз наукової літератури засвідчив, що введення поняття «фізіологія праці» є проблематичною у виконанні певних видів робіт людей різних вікових груп. У публікації здійснено аналіз дослідження, за результатами якого висота організованості розглядається як взаємне доповнення функцій фізичної та розумової праці. Важливе значення для збереження і стабілізації трудових ресурсів суспільства має правильна організація праці підлітків.

**Ключові слова:** фізіологія праці, фізична праця, розумова праця, ЦНС, працездатність, стомлення, перевтома, тяжкість праці, напруженість праці.

Фізіологія праці – це наука, що вивчає зміни функціонального стану організму людини під впливом його трудової діяльності й обґрунтовує методи і засоби організації трудового процесу, які спрямовані на підтримку високої працездатності і збереження здоров'я працюючих.

У процесі трудової діяльності людині доводиться виконувати різні види робіт. Історично склався розподіл на фізичну і розумову працю, що з фізіологічної точки зору умовно. Ніяка м'язова діяльність неможлива без участі центральної нервової системи, яка регулює і координує всі процеси в організмі, у той же час немає такої розумової роботи, при якій відсутня м'язова діяльність. Розходження трудових процесів виявляється лише в перевазі діяльності м'язової чи центральної нервової систем. У даний час, у зв'язку з механізацією й автоматизацією виробничих процесів, фізичне навантаження в трудовій діяльності грає все меншу роль і значно зростає роль вищої нервової діяльності.

У процесі трудової дії в ЦНС надходить інформація про хід виконання програми, на підставі якої можливі поточні виправлення до дій. Точність програмування й успішність виконання програми залежать від досвіду і кількості попередніх повторень цієї дії, тобто автоматизму навичок.

У ході трудового процесу активізуються різні фізіологічні системи. Якщо переважають фізичні зусилля, то насамперед активізується м'язова система і система так званого вегетативного забезпечення м'язової діяльності (кровообіг, дихання); при інтенсивній фізичній роботі зростає рівень обмінних процесів, кількість споживаного за хвилину кисню, хвилинний обсяг і частота дихання, число серцевих скорочень і т.д.

У фізіології праці найважливішими є поняття працездатності і стомлення.

Під працездатністю розуміють потенційну можливість людини виконувати протягом заданого часу і з достатньою ефективністю роботу визначеного обсягу і якості. Під впливом безлічі факторів працездатність змінюється в часі й умовно підрозділяється на наступні фази:

- перша фаза – фаза “впрацюваності”, у цей період підвищується активність центральної нервової системи, зростає рівень обмінних процесів, підсилюється діяльність серцево-судинної системи, що приводить до наростання працездатності;
- друга фаза – фаза щодо стійкої працездатності, у цей період відзначається оптимальний рівень функціонування ЦНС, ефективність праці максимальна;
- третя фаза – фаза зниження працездатності, зв'язана з розвитком стомлення.

Тривалість кожної з цих фаз залежить як від індивідуальних особливостей ЦНС, так і від умов середовища, у яких виконується робота, від виду і характеру діяльності, від емоційного і фізичного стану організму. Розуміння процесів зміни працездатності дозволяє попередити і віддалити настання стомлення. Наприклад, у студентів перших курсів вищих навчальних закладів відповідно до біологічних ритмів “пік” працездатності приходиться на 11 годин ранку; фаза стійкої працездатності спостерігається приблизно до 16 годин, а потім починається третя фаза – зниження працездатності. Відповідно до цього, основною проблемою є продовження другої фази. Воно може бути досягнуто цілим комплексом заходів, серед яких найбільш ефективними є зміна видів діяльності, виробнича гімнастика, перерви в роботі і так далі, тобто всі заходи, спрямовані на попередження стомлення.

Стомлення – це зниження працездатності, що настає в процесі роботи. Якщо в роботі переважає розумова напруга, стомлення характеризується зниженням уваги, продуктивності розумової праці, збільшенням кількості помилок, що допускаються в роботі, стомленням аналізаторів. Якщо переважають у роботі фізичні зусилля, стомлення виявляється в зниженні м’язової сили.

Існує ряд теорій стомлення: теорія виснаження в м’язах енергетичних запасів, теорія “отруєння” організму молочною кислотою й ін. Однак, дослідженнями було доведено, що припинення роботи внаслідок стомлення залежить від стану центральної нервової системи.

При тривалому порушенні визначених ділянок нервової системи настає перезбудження і гальмування умовних рефлексів. Гальмування дозволяє кліткам не реагувати на імпульси, що надходять, унаслідок чого припиняється активна діяльність. Гальмування є мірою попередження функціонального виснаження кліток. Стомлення може накопичуватися зі дня в день і перерости в перевтому.

Перевтома – це патологічний стан – хвороба, що не зникає після звичайного відпочинку, вимагає спеціального лікування.

Важливе місце в питаннях фізіології праці займають поняття тяжкості і напруженості праці.

Поняття тяжкості найчастіше відносять до робіт, при виконанні яких переважають м’язові зусилля. Критеріями цієї характеристики праці при динамічному навантаженні є: потужність зовнішньої механічної роботи, максимальна величина вантажів, що вручну піднімаються, величина ручного вантажообігу за зміну, частота кроків в одну хвилину, нахили тулуба понад 500 за хвилину при роботі стоячи; при статичному навантаженні тяжкість праці оцінюють по величині статичного навантаження у кгс/с при утриманні зусилля однією рукою, двома руками, за участю м’язів корпусу і ніг, часу перебування в змушеній позі.

Поняття напруженість праці частіше відносять до робіт з перевагою нервово-емоційної напруги. Критеріями напруженості такої праці є напруга уваги (число виробничо-важливих об’єктів спостереження, тривалість зосередженого спостереження у відсотках від загального часу зміни, щільність сигналів чи повідомлень у середньому в одну годину), емоційна напруга, напруга аналізаторів, обсяг оперативної пам’яті, інтелектуальна напруга, монотонність роботи. Існує спосіб оцінки ваги роботи зі споживання кисню і енерговитратам.

При фізичній роботі важливе значення має правильна організація робочих рухів, чергування статичних і динамічних зусиль. Статичні м’язові зусилля характеризуються перевагою напруги над розслабленням. При цьому робота м’язів здійснюється в анаеробних, тобто в без кисневих умовах. Клітки і тканини м’язів одержують енергію в результаті дисиміляції, розщеплення складних органічних речовин до вуглекислого газу і води. Прикладом може служити гліколіз – розщеплення глюкози, що протікає в два основних етапи – без кисневий і кисневий.

Важливе значення для збереження і стабілізації трудових ресурсів суспільства

має правильна організація праці підлітків, у яких має місце недосконалість процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, незавершеність анатомічного і фізіологічного формування рухового апарата, внаслідок чого стомлення настає швидше. Особливо важливий у цьому випадку професійний добір і професійна орієнтація. Професійний добір за медичними показниками повинний ґрунтуватися на точному з'ясуванні вимог трудового процесу до ступеня функціональної напруги різних фізіологічних систем. Особи з недостатньо розвинутими, слабкими фізіологічними системами не повинні допускатися до робіт, при яких потрібне значне навантаження саме цих фізіологічних систем, за умови, що вона не може бути ліквідована в процесі підготовки до того чи іншого виду діяльності. Це дозволяє зберегти функціональні резерви здоров'я у значної групи працюючих. Професійна орієнтація, що враховує схильності й особисті можливості майбутнього працівника і відповідність їхньому характеру трудової діяльності, дозволяє людині мати роботу по душі, по здібностях, в наслідок чого така праця буде для неї менш виснажливою. Важливе значення мають також режими праці і відпочинку, що відповідають віку, більш часті перерви в роботі, включення в режим прогулянок, елементів рухової активності, зміна діяльності, позитивні емоції.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Миценко І.М. Забезпечення життєдіяльності людини в навколишньому середовищі: Навч. Посібник. – Кіровоград. – 1998.– 292с.
2. Чирва Ю.О., Баб'як О.С. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник. – К.: АТІКА.– 2001.– 304с.
3. Джигирей В.А. та ін. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник. – Львов: "Афіша". – 1999.– 254с.
4. Литвак С.М., Михайлик В.О. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник. – Миколаїв: ТОВ "Компанія ВІД". – 2001. – 230с.
5. Методичні вказівки і завдання для самостійної роботи студентів з курсу "Безпека життєдіяльності людини", КНЕУ.– 1998. – 44с.
6. Жалібо Е.П. Безпека життєдіяльності.– Львів.: "Новий світ". – 2000. – 320с.
7. Стебляк М.І. Цивільна оборона.– Київ.: "Знання-прес". – 2003.– 430 с.

*Наталія Гатеж  
(Вижниця, Україна)*

### ФОРМУВАННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА

*У статті висвітлюються питання виховання естетичної культури майбутнього вчителя образотворчого мистецтва, а також аналізується зміст понять «естетична культура» та «естетичне виховання».*

**Ключові слова:** *майбутній учитель образотворчого мистецтва, професійна підготовка, естетичне виховання, художньо-естетична культура, естетична культура, естетичний смак.*

*The article highlights the issue of education of aesthetic culture of the future teacher of fine arts, and analyzed the meaning of "aesthetic culture" and "aesthetic education".*

**Key words:** *future teacher of fine arts, training, aesthetic education, artistic and aesthetic culture, aesthetic culture and aesthetic taste.*

На сучасному етапі розвитку суспільства відбуваються значні зміни, як у соціально-економічній, так і культурній сферах життя України. В умовах модернізації освітньої системи України, спрямованої на інтеграцію до європейського простору, особливої актуальності набувають завдання виховати українську інтелігенцію, якій був