

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «РЕАВИЗ»  
КАФЕДРА РЕАБИЛИТОЛОГИИ И СЕСТРИНСКОГО ДЕЛА  
ДИСЦИПЛИНА «Психология и педагогика»

# Теория деятельности и предмет психологии

**Выполнил: обучающийся**  
**129 группы 1 курса**  
**стоматологического факультета**  
**Мухарямов И.А.**

**Проверила: ст. преподаватель**  
**Береснева О.Е**

# РАБОТА

- это целенаправленная деятельность,
- связанная с использованием нервномышечной системы
- или нервно – психической активности.



# Физиологическая стоимость работы

- Определяется совокупностью напряжения физиологических систем при выполнении работы

# Работоспособность

- потенциальная или реальная  
возможность человека
- выполнять максимально  
возможное количество работы
- с определенным качеством на  
протяжении заданного времени.

# Факторы, определяющие работоспособность

# Внутренние:

- тренированность,
- величина функциональных резервов,
- особенности транспортного и метаболического обеспечения функций,
- эмоциональный фон.

# Внешние:

- условия труда,
- температура,
- освещенность,
- шум,
- вибрация,
- состав воздуха,
- сменность работы,
- режим труда и отдыха.

# Изменение работоспособности

- Как правило работоспособность колеблется в течении дня, недели, месяца, года
- Эти колебания близки к синусоидальным.



# Повышение работоспособности

- Осуществляется путем тренировки систем координации
- процессов транспортного и метаболического обеспечения деятельности.

# Определение физической работоспособности

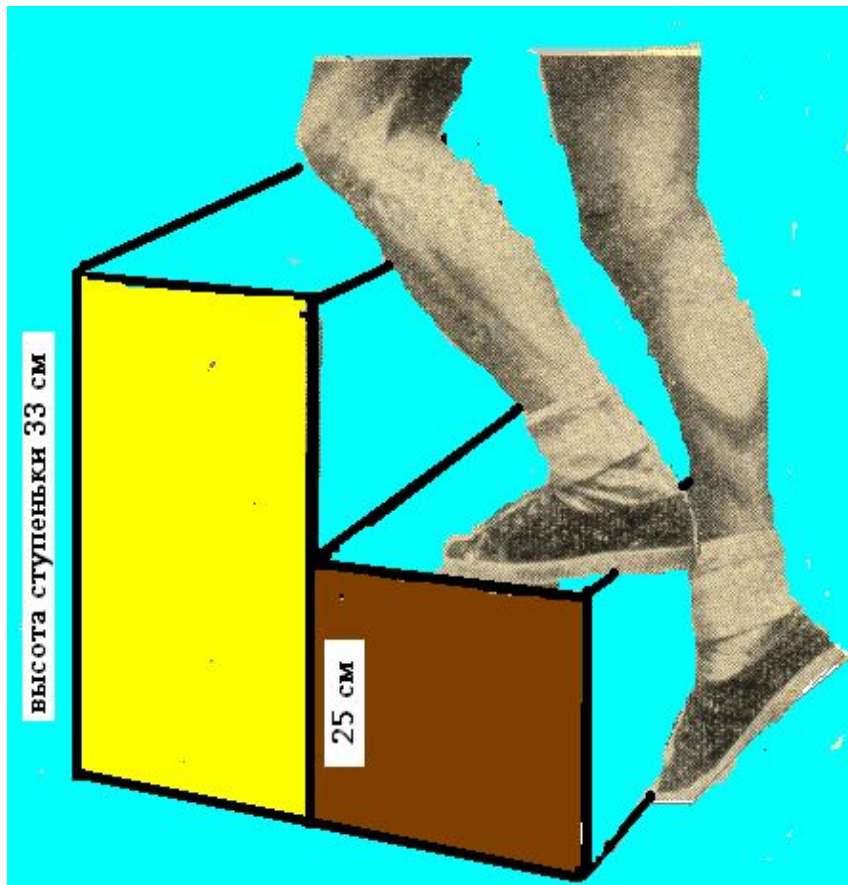
# 1. По минутному потреблению кислорода

- (определяет аэробную работоспособность).
- Дает представление о внутреннем дыхании, т.е. о работе дыхательной, ССС систем , тканевом дыхании
- Показатель позволяет оценить транспортное и метаболическое обеспечение функций.

- 2) по количеству труда за определенное время;
- 3) по показателям физиологических систем при выполнении трудовой операции.

# Метод дозированных физических нагрузок

# Степэргометрия



- Тест  $PWC_{170}$
- (ОТ СЛОВ POWER WOCING CAPACITY)
- Позволяет определить потенциальную работоспособность при условии, что ЧСС у испытуемого достигнет 170 в минуту.

# Обследование на тредбане

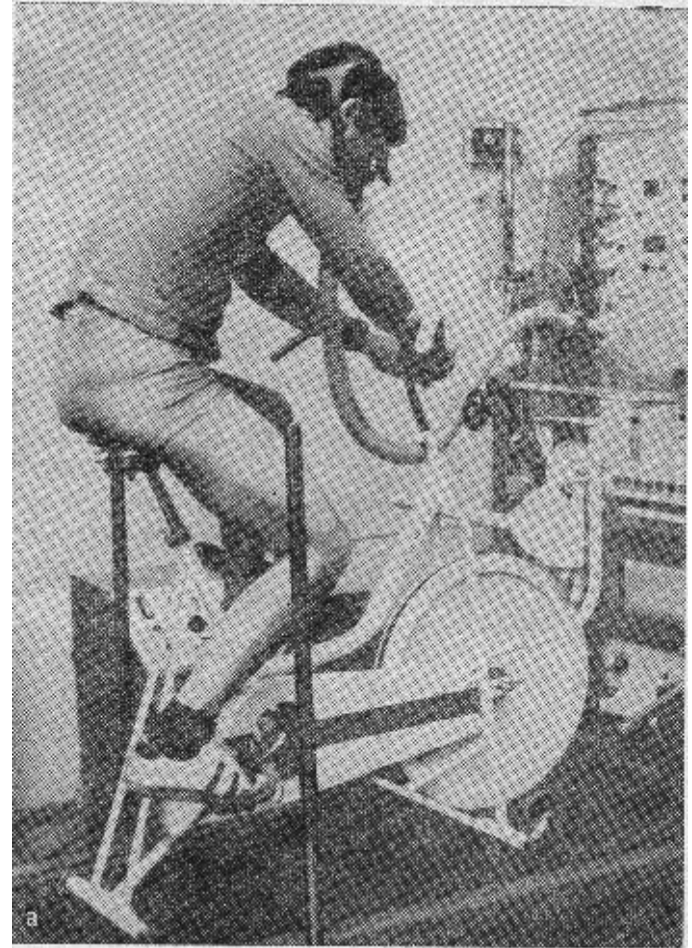
- Это бегущая дорожка, приводимая в движение мотором.





# Велоэргометрия

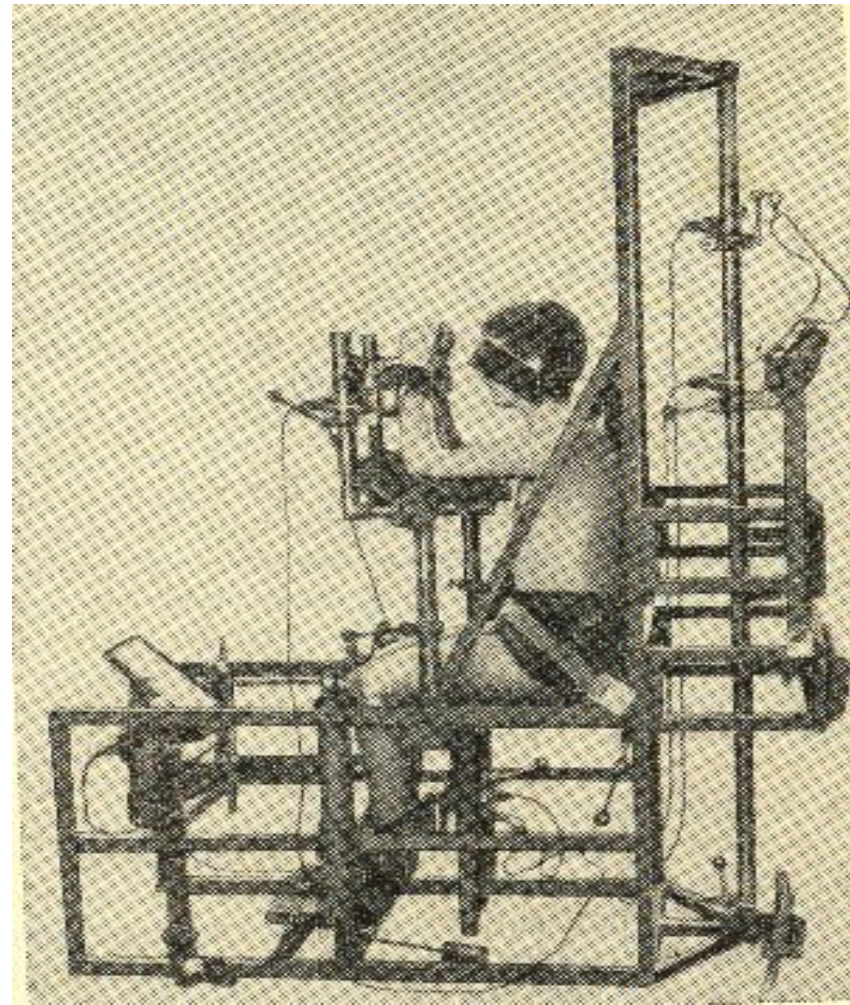
- При проведении такого обследования дозируется величина и продолжительность нагрузки.
- Исследуются показатели ССС:
- ЧСС, АД, непрерывно записывается ЭКГ.
- Можно исследовать потребление кислорода





# Измерение силы мышц

- Динамометрическая установка для измерения силы различных мышечных групп



# Принципы оценки умственной работоспособности

- оценка включает:
- 1) определение объема кратковременной памяти;
- 2) определение устойчивости внимания;
- 3) определение продуктивности умственного труда;
- 4) особенности мышления.