

С.Ж Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина  
Университеті



**ЖҰМЫС ҚАБІЛЕТІНІҢ ЖҰМЫС  
КЕЗІНДЕГІ ӨЗГЕРІСТЕРІ. БЕЛСЕНДІ  
ДЕМАЛУ.**

ФАКУЛЬТЕТ: ЖМ

ТОП: 021-2К

ОРЫНДАҒАН: КУДАЙБЕРГЕНОВА Н

ҚАБЫЛДАҒАН: АБДИРОВА Т.О

# ЖОСПАР:

---

- I.Кіріспе
- 1.Демалыс туралы түсінік
- II. Негізгі бөлім
- 1.Жұмыс қабілеті жайлы
- 2.Жұмыс қабілетінің өзгерісі
- 3.Белсенді демалу
- III.Қорытынды
- Пайдаланылған әдебиеттер

- 
- **Демалыс**-қанағаттану сезімін тудыратын, физикалық және рухани қабілеттің қалпына келу процесі. Адам өзін тек қана оқу мен ой еңбегіне беруге болмайды, себебі ол кері әсерде тигізуі мүмкін.

- 
- **Жұмыс қабілеттілік** деп жұмыстың белгілі бір көлемін берілген бір уақытта адамның орындай алатын мүмкіндігін айтады.
  - Өндірістік жағдайда әр түрлі факторлардың әсерінен ауысымды жұмыс қабілеттілігі өзгеріп отырады.

# Жұмыс қабілеттіліктің кезеңдері



1. Жұмысты бастау

2. Салыстырмалы тұрақты жұмыс қабілеті

3. Шаршауға байланысты жұмыс қабілетінің төмендеуі

4. Жұмыс қабілетінің екіншілікті артуы



**«Здоровым быть модно!»**

Адамның жұмыс қабілеті тұрақты болмайды. Ол күні бойы, апта, жыл, өмір бойы кейде жоғары, кейде төмен болып өзгеріп отырады.. Ми қыртысының қозғыштығы таң ертең жақсы болып, түске дейін сақталады. Содан кейін біраз уақыт тежелу үстем болып 16-17 сағатта қозғыштық қайтадан жоғарылайды, бірақ ұзаққа созылмайды.

Балалардың жұмыс қабілетінің өзгеруі динамикасы таң ертеңгі сағат 8-ден кешкі 8-ге дейін екі рет жоғарылап, төмен түседі.. Орталық жүйке жүйесі денедегі барлық ағзалар мен физиологиялық жүйелер қыметін, зат алмасуын реттеп отырады.



# Демалыс түрлері

**Белсенді демалыс**  
дегеніміз- ағзаның  
басқа да әсерлерге  
активтілігінің  
қосылуы.  
(спортқа, биге т.б)

**Белсенсіз демалыс**  
дегеніміз-ағзаның  
толық  
физикалық  
тыныштығы.



- Мимен ұзақ уақыт және көп ойлайтын адамдардың арасында теріс үрдістерді жоюдың жалғыз ғана мүмкіндігі – активті демалыс. Дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысқан кезде адамның организміңде мүшелерін мен ағза жүйелерінде үздіксіз дамуы болады. Денені шынықтыру оң эмоцияларды береді, сергіктік байқалады, жақсы көңіл күй пайда болады.



- Демалыс - денсаулықты сақтау мен мықты қылуға, жоғары еңбекке қабілеттікті жақсартуға және ұзақ өмір сүруге қол жеткізуге көмектеседі. Толыққанды демалыс СӨС-ң негізгі мақсаты және бос уақытты пайдалы өткізуге көмектеседі. Еңбекке қабілеттілікті қалпына келтіруге демалыс орындарында, табиғатта және үйдегі демалыстар көп көмектеседі.

- 
- Еңбек пен демалысты тиімді ұйымдастыру шаршауды азайтады. Жұмыс режимдерінің және демалудың жүйелігі оның оңтайлы ұзақтығын, мазмұнын, ауысымын қарастырады.

- 
- Артық жүктеменің денсаулыққа зияны үш бағытта көрініс табуы мүмкін:
  - 1.Асқын жүктеме түрлі кәсіби ауруларға соқтыруға жағдай жасайды;
  - 2.Жүйке-психика,жүрек –тамыр аурулардың тәуекелдігіне апарады;
  - 3.Ескі ауруларды қоздырады.

---

□ Қорытынды

□ Еңбек қызметінің сипатына байланысты демалыс кезінде қызметкерлер тыныш, арнайы физикалық жаттығулар, массаж жасай алады. Еңбек өнімділігін арттырудың тиімді құралы адамның шаршағанын жоятын, көңілін көтеретін, жазым алуын азайтатын өндірістік эстетика болып табылады.

- Денсаулықтың кепілі- адамның еңбекке деген қабілеті қай жаста болса да, ағзадағы барлық мүшелердің қызметіне, соның ішінде әсіресе дамылсыз соғып тұрған жүрекке байланысты.



# ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

---

- 1. Нұрмұхамбетұлы Ә.Н. Патологическая физиология. Алматы-2007
- 2. Сәтбаева Х.Қ., Өтепбергенов А.А., Нилдібаева Ж.Б. Адам физиологиясы. Алматы-2005.
- 3. [www.google.ru](http://www.google.ru)
- 4. [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)