

**Динамика
умственной
работоспособност**

и

Фаза вработывания

ее длительность колеблется от нескольких минут (на уроке) – выражается в постепенном повышении работоспособности, настрое, адаптации к конкретным условиям среды - до часа (на рабочем месте). В этот период формируется рабочая доминанта, – целостная функциональная система нервных центров, регулирующих те функции, которые обеспечивают выполнение работы.

II. Фаза оптимальной работоспособности или компенсации

характеризуется стабильностью умственной работоспособности. Состояние человека определяется как устойчивое рабочее состояние. В этот период все изменения функций организма функционируют в пределах физиологической нормы. Период оптимальной работоспособности незаметно переходит в период неполной компенсации, т. е. возникают начальные признаки утомления, которые сопровождаются

III. Фаза субкомпенсации, или неустойчивой компенсации

происходит нарастание утомления, падение работоспособности, но волевым усилием человек ещё какое-то время ещё может поддерживать умственную работоспособность на заданном уровне. Степень снижения работоспособности и способность компенсации её в этот период работы в значительной степени зависят от индивидуальных особенностей и от типа нервной системы человека, его физического состояния и компенсаторных возможностей.

IV. Фаза декомпенсации, или прогрессивного снижения работоспособности

характерно быстрое нарастание утомления, которое выражается в снижении продуктивности, эффективности умственной работы и в функциональных сдвигах, неадекватных выполняемой работе. В этот период человек уже не в состоянии волевым усилием компенсировать снижение работоспособности.

Фаза срыва работоспособности

которая может быть обусловлена двумя
мотивами: «не могу» или «не хочу»

С психологической точки зрения утомление – это особое, своеобразно переживаемое психическое состояние.

Выделяются основные компоненты утомления:

- *ощущение слабости* – человек испытывает тягостное, нервное напряжение, неуверенность, чувствует, что не в силах должным образом продолжать работу;
- *расстройство внимания* – человек становится суетливым, легко отвлекается, так как внимание – одна из наиболее утомляемых функций;
- *нарушения в двигательной сфере* – утомление выражается в замедлении или в беспорядочной торопливости движений, расстройством их ритма, ухудшения координации;
- *ухудшение памяти и мышления;*
- *ослабление воли, выдержки, самоконтроля, отсутствие настойчивости;*
- *сонливость* – возникает как охранительное торможение.

Пути изменения работоспособности

1. уменьшение количества работы;
2. ухудшение её качества (страдает координация различных операций в процессе работы);

Если работа сопровождается **высоким** нервным-психическим напряжением и требует большого внимания, паузы должны быть частыми и короткими – до 5 минут, *так как более длительные паузы в процессе работы приводят к угасанию рабочей доминанты.*

Для последующей работы становится необходимым вновь период вработывания.

Основные условия, обеспечивающие высокую продуктивность умственного труда

- постепенное вхождение во всякий труд;
- выбор и соблюдение оптимального режима работы и ритма;
- привычная последовательность и систематичность работы;
- правильное чередование труда и отдыха, смена одних форм труда другими;
- систематические упражнения и тренировки, способствующие автоматизации навыков в умственной работе;
- благоприятное отношение общества к труду, направленное на его оздоровление, сохранение длительной работоспособности

Результаты умственной работоспособности имеют тесную связь с показателями подвижности нервных процессов.

В возрастном периоде от 10 до 16 лет намечаются 3 фазы развития, каждая из которых характеризуется определённым уровнем работоспособности:

- **10-11 лет** – работоспособность на среднем уровне
- **12-13 лет** – в основном возрастает процент ошибочных реакций, ухудшается дифференцировка, работоспособность понижена;
- **14-16 лет** – по мере роста и развития наблюдается увеличение интенсивности выполняемой работы и в улучшении её качества