

Психические состояния и деятельность(период утомления и восстановления)

Выполнила:
Студентка 13НП1
Чиненкова Татьяна

Утомление.

Процесс утомления - это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, в период выполнения физической работы и приводящих в конце концов к невозможности ее продолжения



Состояние утомления характеризуется вызванным работой временным снижением работоспособности, которое проявляется в субъективном ощущении усталости. В состоянии утомления человек не способен поддерживать требуемый уровень интенсивности и (или) качества (техники выполнения) работы или вынужден отказаться от ее продолжения.





- **Факторы утомления и состояние функций организма.**



**-физическое утомление
проявляется
нарушением
функций мышц:
снижением
силы, скорости
сокращений,
точности,
согласованности и
ритмичности движений.**



Наряду с основным фактором (рабочей нагрузкой), ведущим к утомлению, существует ряд дополнительных или способствующих факторов. Эти факторы сами по себе не ведут к развитию утомления, однако, сочетаясь с действием основного, способствуют более раннему и выраженному наступлению утомления.

К числу дополнительных факторов

можно отнести:

- факторы внешней среды (температура, влажность, газовый состав, барометрическое давление и др.);
- факторы, связанные с нарушением режимов труда и отдыха;
- факторы, обусловленные изменением привычных суточных биоритмов, и выключение сенсорных раздражений;
- социальные факторы, мотивация, взаимоотношения в команде и др.

Профилактика переутомления.

Профилактика переутомления строится на устранении вызывающих ее причин:

- Интенсивные нагрузки должны применяться только при достаточной предварительной подготовке.
- В состоянии повышенной нагрузки интенсивные занятия следует чередовать с физическими нагрузками.
- Все нарушения режима жизни, работы, отдыха, сна и питания, а также физические и психические травмы, интоксикация организма из очагов хронической инфекции должны быть устранены.
- Усиленные занятия после какого-либо заболевания или в состоянии реконвалесценции после перенесенных заболеваний должны быть запрещены.