



- Утомление — это состояние временного снижения работоспособности человека. Оно развивается вследствие напряженной или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости.



Ранние признаки утомления

- Возникает желание поспать.
- Апатия.
- Снижается работоспособность:
 - Человек начинает работать на автомате.
 - Если на начальном этапе рабочий мог производить несколько действий одновременно, например, непосредственно выполнять свои профессиональные действия, разговаривать, поглядывать в окно, то, со временем, его сил хватает только на работу.
 - Постепенно происходит сбой в координации движения и организм рабочего начинает тратить больше энергии, чтобы выполнить ту же работу.
 - Производительности труда падает.
 - Идет потеря внимания, человеку сложнее концентрироваться на выполнении определенных действий.
 - Возрастает количество брака.
 - Как результат – такая ситуация может привести к несчастному случаю.



Не проходит бесследно переутомление и для нервной системы

- Нервные срывы.
- Резкая смена настроения.
- У такого человека возникает желание побыть одному.
- Он может неадекватно реагировать, казалось бы, на незначительную реплику.
- Истерики.
- Ощущение тревоги, повышенная раздражительность.



Сроки утомления

- Сроки возникновения усталости зависят от особенностей труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением ограниченных мышц; менее утомительны ритмичные движения. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к переутомлению.

Факторы приводящие к утомлению

- 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.

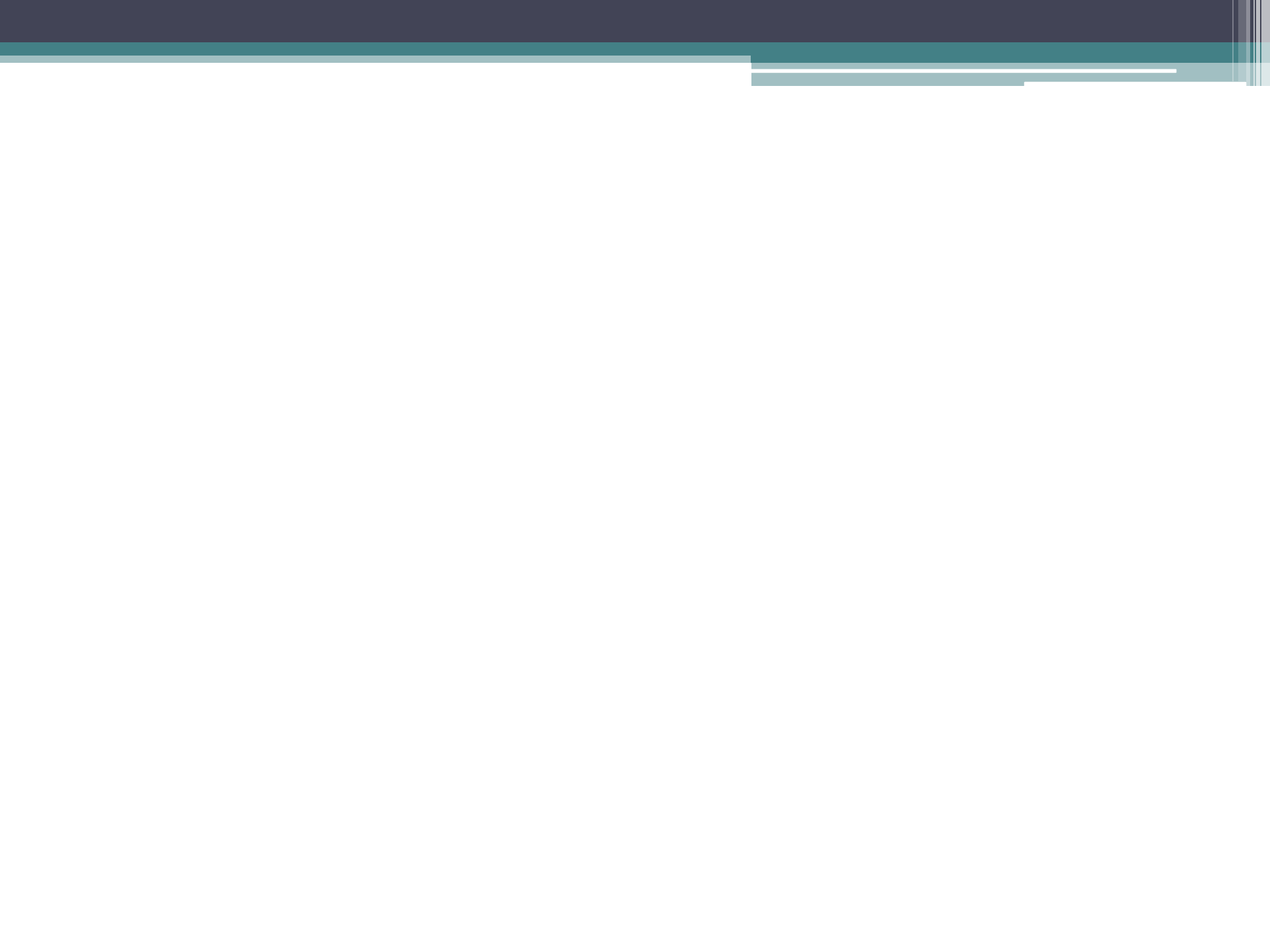
По локализации утомления можно, по существу, рассматривать три основные группы систем, обеспечивающих выполнение любого упражнения:

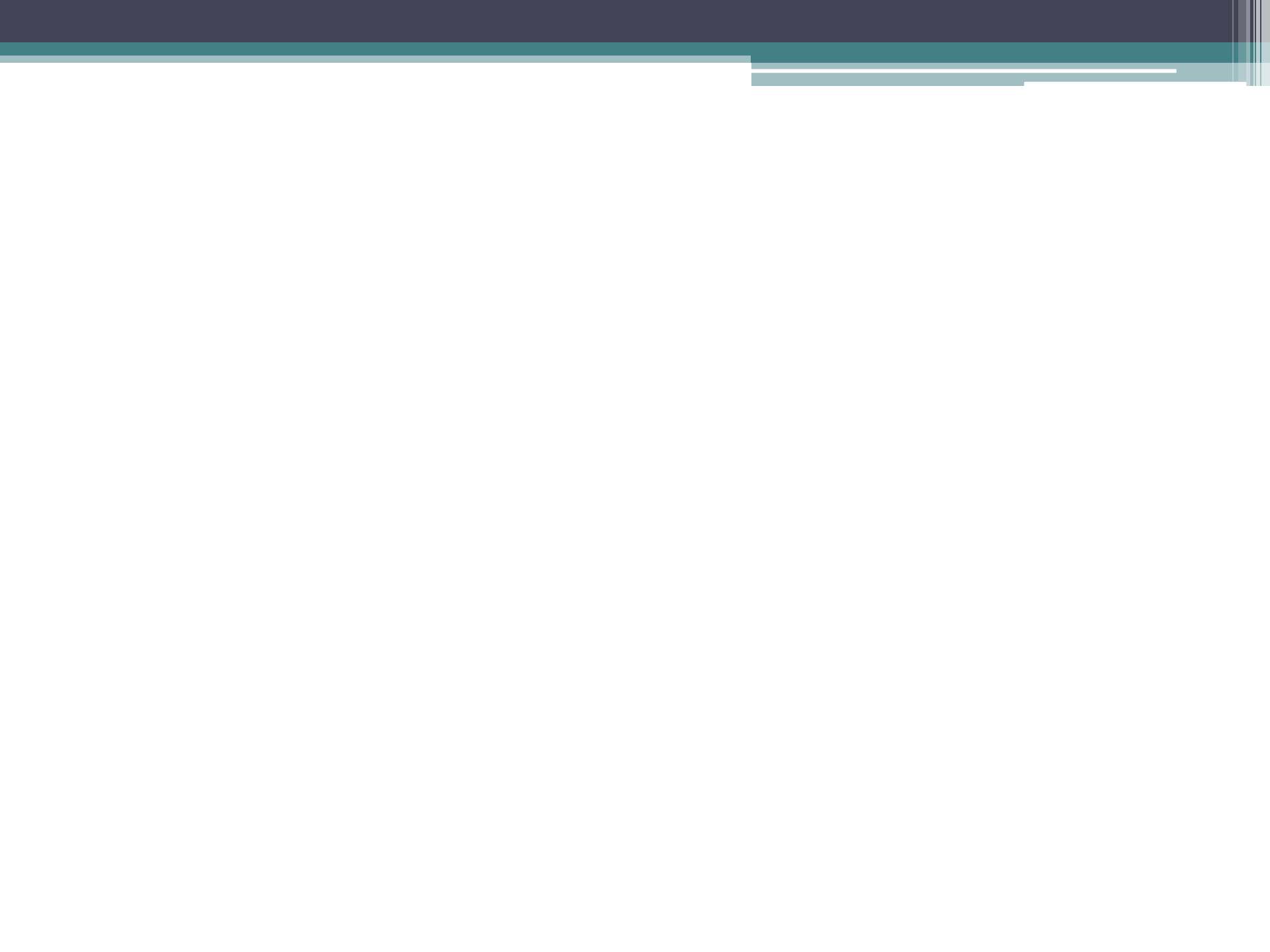
- Регулирующие системы- ЦНС, вегетативная нервная система и гормонально-гуморальная система;
- Система вегетативного обеспечения мышечной деятельности- системы дыхания, крови и кровообращения;
- Исполнительная система-двигательный (периферический нервно-мышечный) аппарат.

Повышение работоспособности

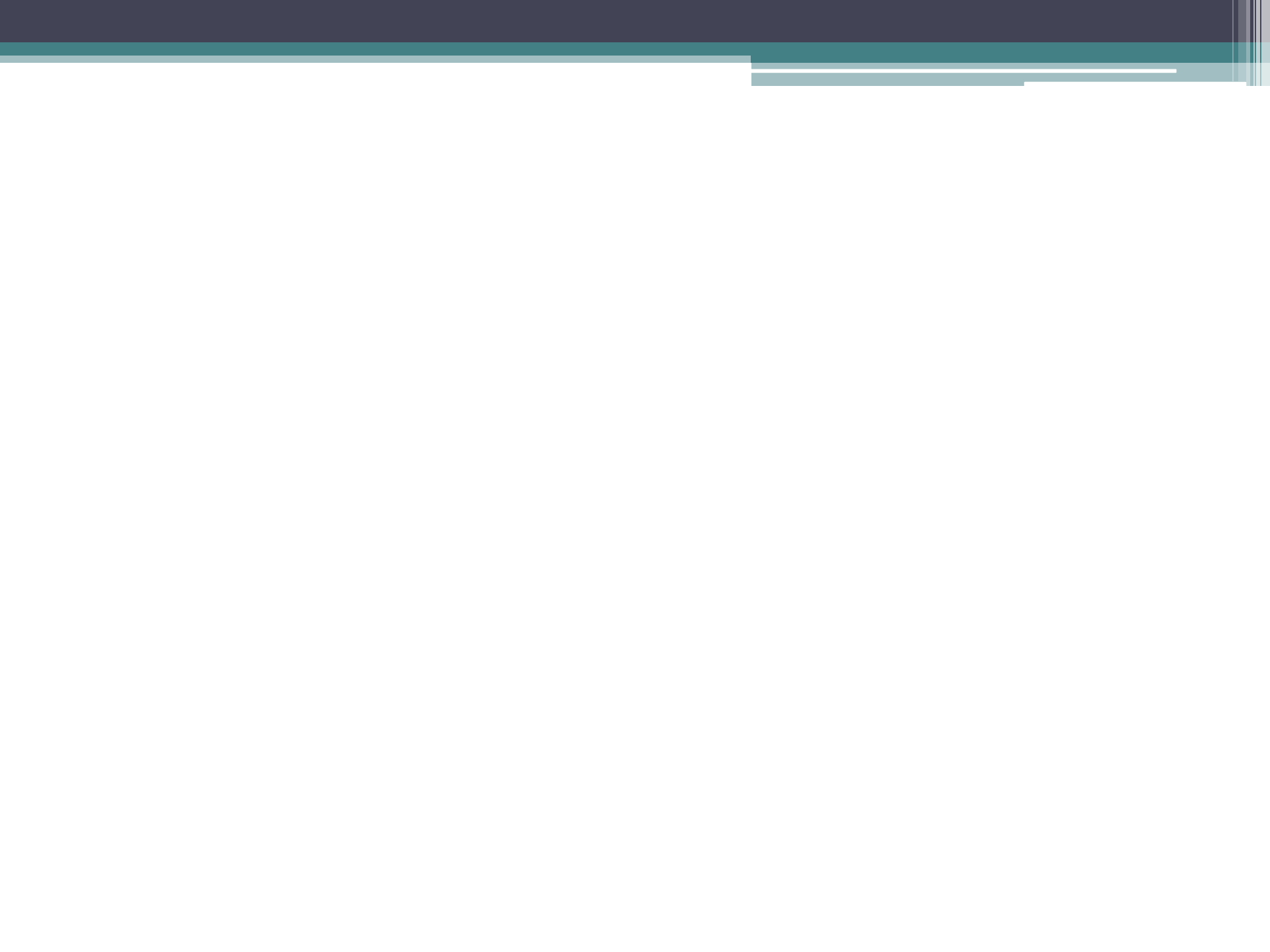
- Создание микроклимата в кабинете
- Активный отдых, смена рода деятельности
- Полноценный сон
- Правильное питание



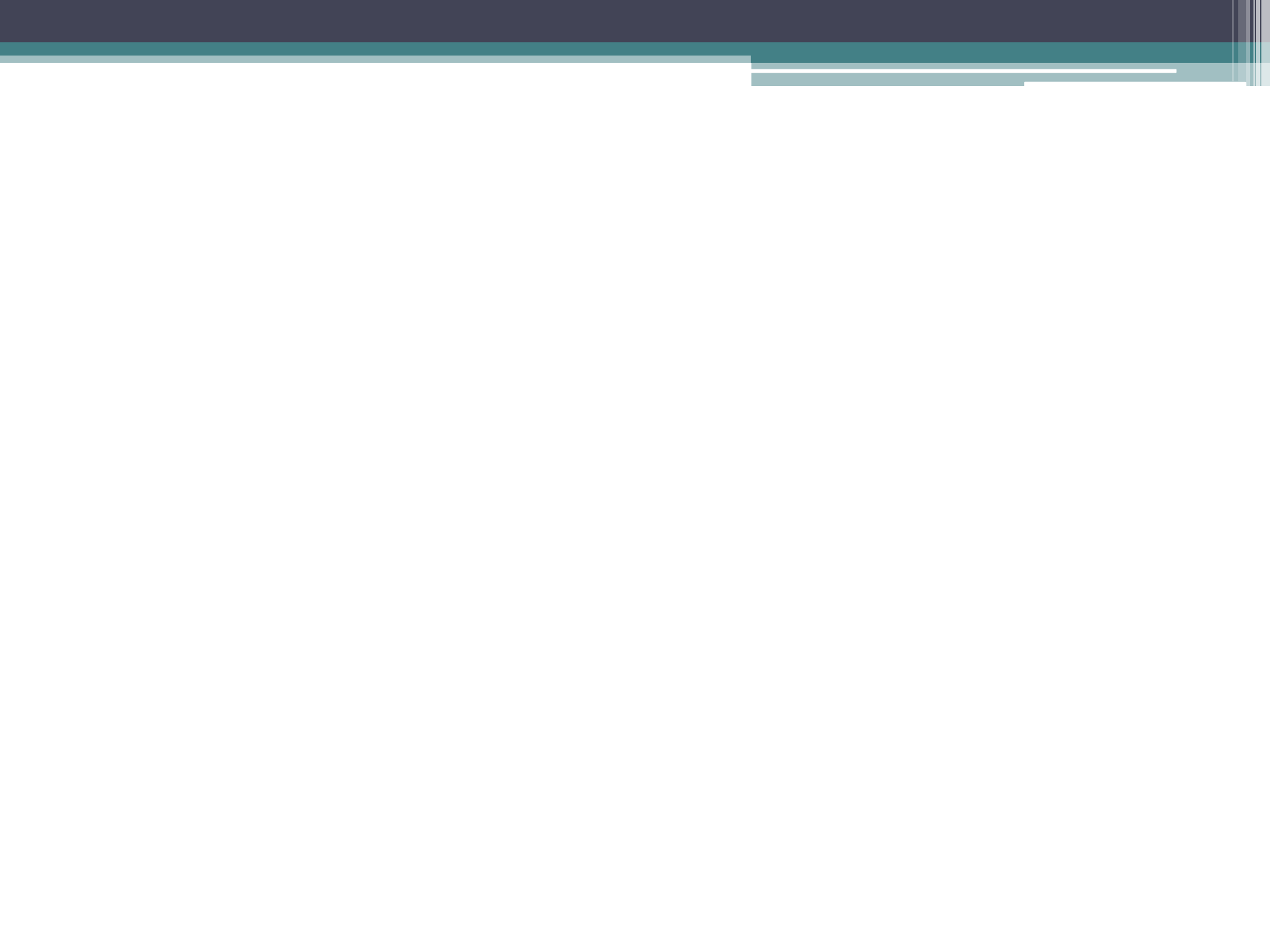


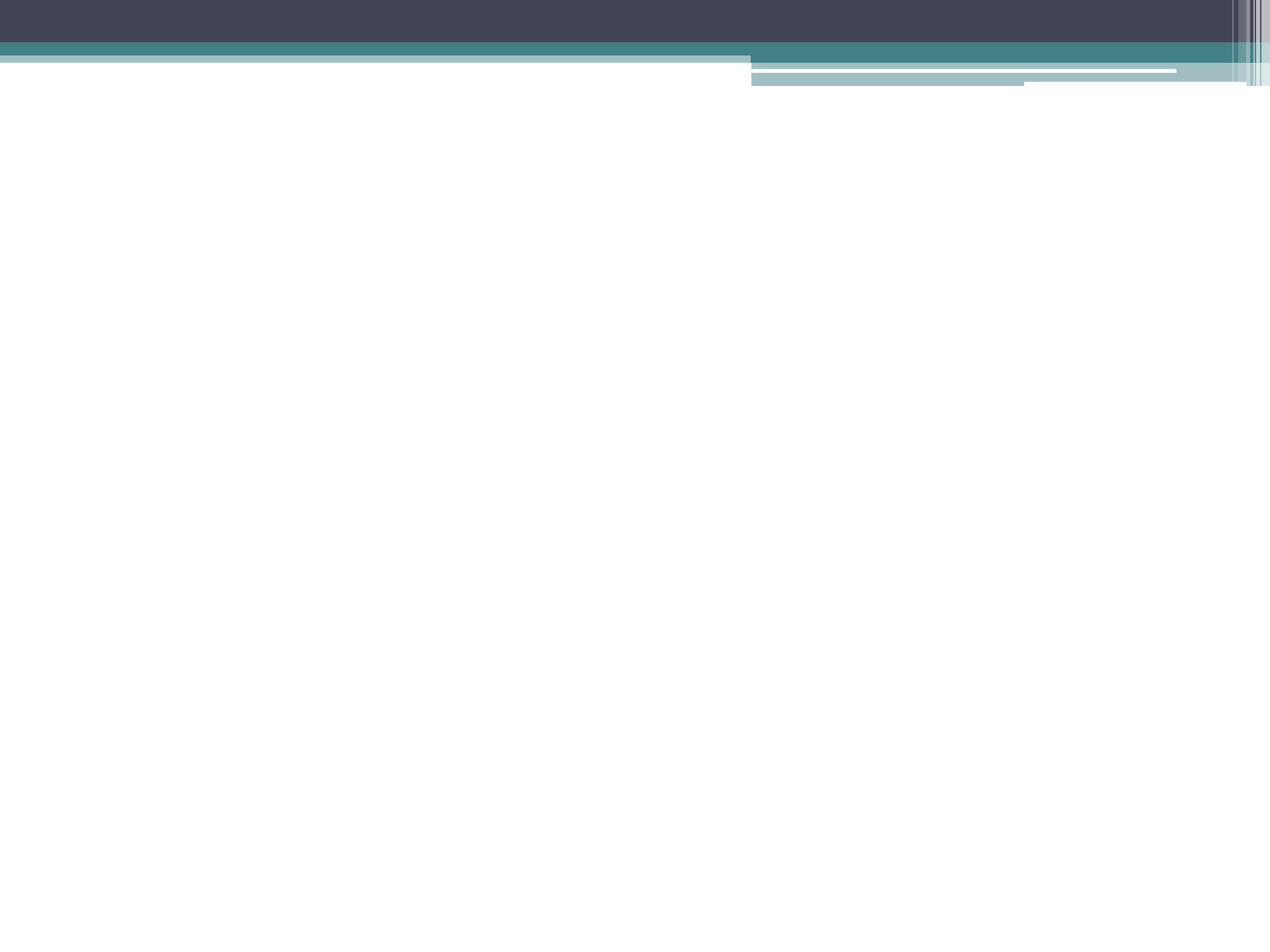












Спасибо за внимание

