

Динамика работоспособности (греч. dynamikos — могущий, имеющий силу) — закономерности изменения работоспособности при выполнении деятельности или в течение определенного времени — дня, недели, года. Работоспособность является интегративной характеристикой функционального состояния ребенка, отражает изменения состояния в процессе деятельности, в течение урока, учебного дня, недели, года. Знание закономерностей динамики работоспособности позволяет рационально построить учебный процесс, снизить функциональное напряжение организма и повысить эффективность работы.

Существуют общие закономерности динамики работоспособности, в которой выделяется несколько периодов: вработывание; устойчивый период (период оптимальной работоспособности); предутомление (период компенсаторной перестройки); утомление.

Например, динамика работоспособности во время урока в начальной школе: первые 3—5 мин. — вработывание, затем 10—15 мин. оптимальной работоспособности, еще 5—7 мин. неустойчивой работоспособности и утомление.