ФАЗЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Автор: словарь
05.01.2010 14:23 -

Фазы работоспособности — закономерная последовательность изменений (динамика) работоспособности, отражающая динамику функционального состояния человека, в процессе деятельности.

Фаза мобилизации — исходное, предрабочее, "предстартовое" состояние. Суть этой фазы — подготовка к выполнению конкретной задачи и мобилизация функциональных возможностей организма. Как правило, характеризуется генерализованной активацией большинства структур мозга.

Фаза врабатывания — нарастание работоспособности — первичная реакция организма на испытываемую нагрузку, недостаточно высокая эффективность работы, поиск адекватного реагирования на предъявляемую нагрузку. Характеризуется неустойчивостью динамического взаимодействия отдельных структур мозга.

Фаза гиперкомпенсации — кратковременная чрезмерно высокая работоспособность за счет нерационального нарастания напряженности физиологических процессов, лежащих в основе деятельности. Эта фаза может "вклиниваться" в фазу врабатывания или в фазу субкомпенсации как результат недостаточно сформированных механизмов мозговой организации деятельности.

Фаза оптимальной работоспособности — высокий уровень работоспособности с полной компенсацией затрат организма.

Фаза субкомпенсации — сохранение высокого уровня работоспособности при неполной компенсации затрат организма, нарастание утомления, снижение эффективности работы. С ухудшением функционального состояния организма нарастают признаки утомления.

Фаза декомпенсации (начальная фаза утомления) — продолжение фазы субкомпенсации. Появляются выраженные вегетативные реакции, снижается внимание, восприятие, память, нарушаются точность и координация ответных реакций, снижается работоспособность. При продолжении работы эта фаза может внезапно перейти в фазу срыва.

Фаза срыва (утомления) характеризуется значительным расстройством регуляторных механизмов организма и завершается отказом от деятельности, нарушением внимания, восприятия, памяти, мышления. В некоторых случаях в конце работы может появиться кратковременное возрастание, "всплеск" работоспособности (фаза конечного порыва) в результате эмоционального воздействия и возросшей мотивации скорейшего успешного завершения деятельности. В этот момент физиологическая "цена деятельности" максимальна.

Продолжительность и выраженность перечисленных фаз зависит от многих факторов (возраст, характер работы, организация деятельности, тип высшей нерв ной

деятельности, опыт работы, мотивация и др.).