

ГАЕВА МИЛАНА

,1К-4

Жизнедеятельность организма Э то постоянный процесс, состоящий из труда и отдыха. Человек работает, устает, отдыхает, опять работает, и так продолжается всю жизнь. Следующее за работой утомление относится к нормальному состоянию организма. Это количественное и качественное снижение трудоспособности, обусловленное напряженной деятельностью. Чем больше устал человек, тем меньше коэффициент полезного действия его работы.

Чувство усталости служит предупреждающим сигналом, сила которого обычно не соответствует действительной степени утомления. В нормальных условиях организм всегда оставляет у себя «в запасе» силы, которые могут быть освобождены в чрезвычайной обстановке напряжением воли, эмоциональным взрывом (страх, гнев) или

Человек работает, устает, отдыхает, опять работает, и так продолжается всю жизнь. Следующее за работой утомление относится к нормальному состоянию организма. Это количественное и качественное снижение трудоспособности, обусловленное напряженной деятельностью. Чем больше устал человек

Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум и др.).. В этих случаях понижение работоспособности является следствием нарушения функционального состояния организма.

Быстрота утомления зависит от специфики труда: оно наступает скорее при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц и т. д. Важную роль в появлении утомления играет отношение человека к работе. Известно, что в период эмоционального напряжения не возникает признаков утомления и чувства усталости. Обычно, когда необходимо продолжить интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию — изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение и др.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются.

Переутомление может возникнуть, когда человек перетрутился, однако оно может развиваться и на фоне какого-либо малозаметного хронического заболевания, когда обычная нагрузка окажется не по силам.

Спасибо за внимание!!!